



॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

गारदा-मित्रमंडळ-पुस्तक मालेचे  
तनय पंधरावे.



योगमार्ग-प्रदीप

आवृत्ति दुसरी.

किंमत ६ आणे.



शारदा-मित्रमंडळ-पुस्तकमालेचे तदनय पधरावे

ॐ

॥ नमो नागनाथाय ॥

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।  
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

# योगमार्गप्रदीप

भाग पहिला.



हे पुस्तक

भीमावधूत

यानें योगीजनहितार्थ तयार केलें.

प्रकाशक

वाळकृष्ण विष्णु साठें.

मुद्रक

अच्युत चिंतामण भट.

पुणे 'यशवंत' प्रेस.

ह्या पुस्तकासंबंधीं सर्व हक्क प्रकाशकानें  
आपणाकडे ठेविले आहेत.

शके १८३३ सन १९११.

किंमत ६ आणे.

U203E

---

हा ग्रंथ बाळकृष्ण विष्णु साठे यांनी अच्युत चिंतामण भट यांचे ' यशवंत '

छा. छापून पेठ शनवार घ. न. ३२६ पुणे येथे प्रसिद्ध केले.

---

॥ ॐ नमो नागनाथाय ॥

## योगमार्गप्रदीप.

### उद्देश.

योगाभिलाषी पुण्यपुरुषहो ! ह्या सृष्टीतील प्राणिमात्रांच्या वस्तु-  
स्थितीकडे विचारदृष्टीने निरीक्षण केलें असतां, त्या प्राण्यांस  
दुःखाची अत्यंत निवृत्ति व अखंड सुखाची प्राप्ति न्हावी, अशी  
इच्छा असलेली दृष्टोत्पत्तीस येते. अर्थात् हेंच मोक्षाचें स्वरूप  
असल्यामुळें सर्वास सुखरूप मोक्षाची अपेक्षा आहे, असें सिद्ध  
झालें. परंतु मनुष्यप्राणी विषयवासनेनें स्त्रीपुत्रादिकांचे ठायीं बद्ध  
झाल्यामुळें तिकडे त्यांची प्रवृत्ति होत नाही, हें उघड आहे. अशा-  
नांही परमपद प्राप्त करून घेतां यावें, म्हणून दयाळू परमेश्वरानें  
त्यास श्रेष्ठ अशी बुद्धि दिली आहे; त्या अर्थी मोक्षप्राप्तीसाठीं असा-  
धारण पुरुषार्थ करणें हेंच उचित होय. जगतांत यासंबंधी अनेक  
प्रकारची मते प्रसिद्ध आहेत. त्यांपैकीं आस्तिक विद्वान जनांस  
वेदांत व योग ही दोन मते आदरपूर्वक संमत आहेत. ह्या दोहों-  
तूनही गहन विचारशील अशा श्रद्धालु पुरुषांस तर योग हाच  
अत्यंत अभिमत आहे. याचें कारण असें कीं, यद्यपि वेदांतशा-  
स्त्राच्या विचारानें जीवाची सर्व बंधनांपासून मुक्तता होते हें खरें;

## योगमार्गप्रदीप.

तथापि केवळ ज्ञानी पुरुषांचा जोंपर्यंत विद्यमान शरीराशी संबंध आहे, तोंपर्यंत क्षुत्पिपासा, शीतोष्ण इत्यादि द्वंद्वांची बाधा अनिवार्य आहे. सामवेदांतील छांदोग्य उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं,

“न वै स शरीरस्य सतः प्रियाप्रिययोरपहतिरस्ति”

अर्थः—जोंपर्यंत जीवात्म्याचा व शरीराचा संबंध आहे, तोंपर्यंत सुखदुःखानुभवाचें निवारण होणें शक्य नाहीं; आणि योगयुक्त पुरुषास तर विद्यमान शरीराशी संबंध असून उक्त द्वंद्वांची बाधाही संभवत नाहीं. कारण, योगाभ्यासानें त्याच्या प्रारब्धकर्माचा क्षय झालेला असतो. अधिकारी पुरुषास आत्मतत्त्वाचा प्रत्यक्षानुभव योगाभ्यासावांचून प्रायः नीटसा होत नाहीं, हें हल्लींच्या काळांतील सर्व ज्ञानी पुरुषांमध्ये प्रसिद्ध आहेच. आतां ते ज्ञानी “आम्हास अपरोक्षानुभव झाला आहे.” असें तोंडानें मात्र म्हणतात; परंतु त्यांचे ठायीं चित्ताची चंचल वृत्ति, स्त्रीपुत्रादिकांचे ठायीं असक्ति व विषयलोलुपता इत्यादिक मूर्तिमंत असतात. तर मग त्यांचा अनुभव केवळ त्यांच्या दृष्टीनें मात्र सिद्ध होतो. पहा—अमृताची चव घेतलेल्या पुरुषाची प्रवृत्ति सविष अन्न भक्षण करण्याकडे कदापि व्हावयाची नाहीं; तद्वत् ब्रह्मानंद अनुभवीत असणाऱ्या पुरुषाची क्षणिक व तुच्छ अशा विषयाचे ठायीं मुळींच आसक्ति नसते. यास्तव अज्ञान्यांनीं, तसेंच ज्ञान्यांनींही जीवन्मुक्ति व अपरोक्षानुभव यांचा असाधारण हेतु जो योगाभ्यास त्याविषयीं प्रयत्न करणें हें अत्यंत प्रशस्त होय. वर्तमानकाळीं योगाभ्यासाचें अनुष्ठान व तन्मार्गदर्शी योगी पुरुष ही दुर्लभ आहेत; आणि गुरुवांचून योग-

विवेची सिद्धि होणें कठीण आहे, असें म्हणणें केवळ इंद्रियाराम व आळशी लोकांचेंच होय. शास्त्रांत असें सांगितलें आहे कीं,

शरीरनिरपेक्षस्य दक्षस्य व्यवसायिनः ।

बुद्धिप्रारब्धकर्मस्य नास्ति किंचन दुष्करम् ॥

अर्थः—आपल्या शरीराविषयी निरपेक्ष, चतुर, दृढनिश्चयी व विचारपूर्वक कार्य करण्यामध्ये परमदक्ष अशा पुरुषाला या जगांत कोणतीही वस्तु दुष्कर नाही; अर्थात् सर्व कांहीं सुलभच आहे. याकरितां उक्त लक्षणांनीं युक्त अशा पुरुषास केवळ शास्त्रविचारानें प्रयत्न केला असतां देखील योगाची सिद्धि होण्याचा संभव आहे. तसेंच “ नोवेदविन्मनुतेतंबृहंतं विद्या गुरुणां गुरुः ” इत्यादि श्रुतिस्मृतींच्या वाक्यांत परंपरेनें शास्त्रांचेंच गुरुत्व प्रतिपादन केलें आहे. यास्तव आस्तिक व विवेकी पुरुषांनीं शास्त्रांनाच परम गुरु मानून तदनुसार योगाभ्यास करणें योग्य होय. शास्त्रांस गुरुची जोड होईल, तर दुधांत साखर घातल्यासारखेंच, हें निराळें सांगावयास नको. श्रीकृष्णांनीं अर्जुनास सांगितलें आहे कीं,

“ तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ ”

अर्थः—हे पार्था, कार्य किंवा अकार्य यासंबंधी निर्णय करण्यास प्रमाणभूत असें एक शास्त्रच होय. यास्तव गुरुचे अभावीं शास्त्राची मदत कमी महत्वाची आहे असें नाही. एवंच श्रद्धालु पुरुषांनीं त्या शास्त्राच्या श्रवण मननद्वारे योगाभ्यास करणें प्रशस्त होय. वर्तमानकाळीं बहुतेकास योगाची अभिरुचि उद्भवली आहे; अशा पुरुषांना अल्पायासनें त्याचें ज्ञान व्हावें, आणि योगज्ञानो-



त्रातिशाला स्थापन होऊन निश्चयी साधकांस द्रव्यानुकूल्यानुसार अन्नोदक मिळून सम्यक् प्रकारें योगाभ्यास करतां यावा, ह्याच हेतूनें हें पुस्तक प्रसिद्ध होत आहे. योगविषयाची पूर्णपणे माहिती व्हावी म्हणून त्यांत अस्थिपंजर, मेरुदंठ, कुंडलिनी, षट्-चक्र, मनःश्चक्र इत्यादिकांचीं चित्रें देण्यांत येतील. एतावता योगसाधक पुरुषास कोणत्याही प्रकारची सहसा अडचण पडूं नये, अशी योजना यथामति व शक्त्यनुसार केली आहे. हा प्रयत्न सिद्धीस नेण्याचा भार सुज्ञांवर सोंपवितों. इति :

पुस्तककर्ता.

## शारीररचनेचा प्रकार.

### अस्थिपंजर.

अनेक हाडांच्या एकमेकांच्या जुळणीपासून ह्या शरीराचा जो एक दृढ भाग झाला आहे, त्यास “अस्थिपंजर” असें म्हणतात. ते नाना प्रकारच्या गति देणाऱ्या स्नायूंनीं जागोजाग बद्ध झाले असून सर्व अवयवांस त्याचाच आश्रय आहे. यामुळे शरीराला अनेक क्रिया करतां येतात. त्या शरीराचें जीवित्व चांगलें राहण्यासाठी आणि सामान्यरीत्या चलनवळनादि व्यापार चालण्याकरिता स्नायु, मज्जातंतु व रक्तवाहिन्या इत्यादि नाड्यांनीं त्याचे सर्व भाग व्याप्त आहेत. आणि त्या सर्व नाड्यांच्या रक्षणार्थ त्यावर त्वचेचे

वेष्टन आहे. नाजूक अवयव व इंद्रिय ह्यांस बाह्य आघातापासून कांहींएक उपद्रव होऊं नये, म्हणून परमेश्वरानें त्याची योजना त्या पंजराच्या अत्यंत दृढ अशा भागाचेठायीं उत्तम रक्षण होण्याजोग्या स्थितीत केली आहे. मस्तकाच्या आंतील भागांमध्ये मेंदु व कण्याच्या नळांतील रज्जू ह्यांचे ठायीं सर्व शरीराचे मज्जातंतु संपतात. मस्तकाच्या खालीं जो छातीचा भाग आहे. त्यामध्ये हृदय व फुफ्फुसें असतात. आणि त्या हृदयापासून मोठाल्या रक्तवाहिन्या नाड्यांचा आरंभ होतो. उदरामध्ये पक्काशय, आंतडी, काळीज, प्लीहा, मूत्रपिंड, मूत्राशय आणि स्त्रियांच्या शरीरामध्ये गर्भाशय इत्यादि भाग असतात. घडाच्या वरच्या बाजूस दोन हात व खालच्या बाजूस दोन पाय ह्या त्या पंजरापासून चार शाखा निघाल्या आहेत. त्यांत एकंदर दोनशें हाडे असतात, तीं अशीं:—

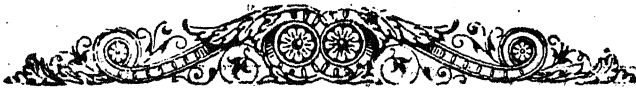
पाठीचा कणा [ त्रिकास्थि व गुदास्थि मिळून ]	....	२६
करटी	....	८
मुख	....	१४
उरोऽस्थि ( फासळ्या )	....	२६
उर्ध्वशाखा	....	६४
अधःशाखा	....	६२

२००

ह्यांत कर्णाची, दातांची इत्यादि लहान हाडे धरलीं नाहींत.

## कणा.

कणा हा अस्थिपंजराच्या सगळ्या भागांत मुख्य व अत्यंत महत्त्वाचा असून ह्याची उत्पत्ति सर्व हाडांच्या पूर्वी झाली आहे; आणि तो कमरेपासून थेट वर मस्तकापर्यंत गेल्यामुळे त्याच्या मणक्यांतून सुषुम्ना नामक नाडी वर मस्तकांत ब्रह्मरंध्रापर्यंत गेली आहे. ह्या कण्यालाच योगशास्त्रांत मेरुदंड असे म्हटले आहे. तो दोन्ही टोकांकडे बारीक असून एकसारखा सरळही नाही. हा शिरःपृष्ठास्थिपासून गुदास्थीपर्यंत निरनिराळ्या मणक्यांच्या रचनेने बनला आहे. तो मानेच्या ठिकाणी पुढे आला असून छातीच्या ठिकाणी कांहींसा मार्ग झुकलेला आहे. पुनः पोटाचे टायी पुढे आला आहे. तसेच खालच्या पोटाच्या ठिकाणी किंचित् मार्ग सरून गुदाजवळ पुढे येऊन तेथे त्याची समाप्ति झाली, अर्थात् तो किंचित् वक्ररेषेसारखा आहे. कणा हा मस्तक, छाती, पोट इत्यादिकांचा आधार असून चोवीस मणक्यांच्या जुळणीने झाला आहे, तो अनेक स्नायूंनी बद्ध असून त्यास पुष्कळ छिद्रे आहेत. त्यांतून मज्जातंतु व रक्तवाहिन्या बाहेर येतात व आंत जातात. कण्याचा खालील भाग उत्तरोत्तर वाढत जातो. मणके लवचिक पदार्थाने एकमेकाशी जुळलेले असून त्यांत सारखी पोकळी आहे. त्यांतूनच सुषुम्ना नाडी वर मस्तकांत गेली आहे.



॥ ॐ नमो गणेनाथाय ॥



## योगमार्गप्रदीप.



मंगलाचरण.

श्रीगुरु चरण द्वंद्वं तथा व्यासपतंजलीन् ।  
नत्वाऽथ शंकराचार्यं मुख्यान् सर्वान् गरीयसः  
विघ्नहर्तृन् गणेशादीन् योगदात्रेच शंभवे ।  
योगमार्गप्रदीपं तु वर्णयामि यथामति ॥

श्रीसद्गुरु नागनाथाच्या चरणद्वयीं, तसेंच श्रीमद्वेदव्यास व योग-  
शास्त्रप्रतिपादक भगवान् पतंजली, भाष्यकार श्रीमच्छंकराचार्य व  
त्यांचे शिष्यप्रशिष्यादि श्रीसुरेश्वराचार्य, श्रीहस्तामलकाचार्य व  
सर्वज्ञ महामुनी इत्यादि सर्व महान् महान् तत्त्ववेत्त्यांच्या चरणकमलीं  
दंडवत प्रमाण करून विघ्नहर्ता गणेश व योगदाता शंकर यांचे  
ध्यानपूर्वक योगमार्गप्रदीप नामक ग्रंथाचे यथामती वर्णन करितों.

योगमंडन.

“ज्ञानं वदन्तीह विमोक्ष कारणम् । तज्जयते नैव विलोलचेतसि ॥  
लौल्यं न योगेन विना प्रशाम्यति । तस्मान्तदर्थं हि यतेत साधकः ॥”

अर्थः—इहलोकीं मोक्षप्राप्तीचें साक्षात् साधन ब्रह्मज्ञान होय.  
 “ नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ” अन्य मार्ग नाही. असें जें श्रुतींत सांगितलें आहे तें यथार्थ आहे; तथापि मनाची एकग्रता ज्ञाल्या-  
 शिवाय नुसत्या वेदांतश्रवणानें आत्म्याचें ज्ञान होणें दुर्लभ होय.  
 यास दृष्टांतः—वाच्याच्या योगानें पाणी हलत असतां, त्यांत आपलें प्रतिबिंब स्पष्ट दिसून येत नाही; तद्वत् संकल्पविकल्परूप वाच्यानें बुद्धिरूपी पाणी हल्लें लागलें म्हणजे आत्मरूपाचा स्पष्ट बोध होत नाही. ही गोष्ट यजुर्वेदांतील कठोपनिषदांत सांगितली आहे. “ दृश्यते त्वग्रचा बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ” अर्थः—आत्मा हा अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळें सूक्ष्मदर्शी विद्वान् लोकांना बुद्धीच्या अग्रभागानें (एकाग्र चित्ताच्या योगानें) दिसतो. स्थूल बुद्धीस दिसत नाही.  
 उदाहरणः—सुईच्या छिद्रामध्यें बारीक मुताचाच प्रवेश होतो, पण दोरीचा होत नाही; अथवा मलमलीसारखें पातळ कापड शिवण्यास सुईचाच उपयोग होतो, कुंपणावरील कांट्याचा होत नाही; तद्वत् आत्मतत्त्वाचें प्रतिबिंब ग्रहण करण्यास कुशाग्रबुद्धिच समर्थ आहे, मंदबुद्धि नाही. नानाप्रकारच्या संकल्पविकल्पांनीं चंचल होणारी जी बुद्धि तिला स्थूलबुद्धि असें म्हणतात. मनुष्याचे बुद्धीतील चंचलता गेल्याशिवाय त्यास आत्मतत्त्वाचें ज्ञान होणार नाही. यास्त अयोगाभ्यासच साध्य केला पाहिजे. ध्यानदीप प्रकरणांत पंचदशीकारांनीं हेंच सांगितलें आहे.—“ योगो मुख्यस्ततस्तेषां धीदर्पस्तेन नश्यति ” अर्थः—ज्या मुमुक्षु पुरुषांचें चित्त नानाविध संकल्पविकल्पांनीं चंचल झालें आहे, त्यांस योगाभ्यासानेंच चित्ताची

एकाग्रता प्राप्त होते. कारण, योगाभ्यासानें मनुष्याच्या बुद्धीची चंचलता दूर होते, असें योगी लोक सांगतात.

शंकाः—जप, तप, यज्ञ, उपवास, उपासना इत्यादि अन्य उपायांनीं देखील चित्ताची एकाग्रता होते, तर मग योगाभ्यासाचें काय प्रयोजन आहे बरें ?

समाधानः—जपतपादिकेंकरून मनाची एकाग्रता होते ही गोष्ट खरी आहे; पण योगाभ्यासानें ती जितकी लवकर साध्य होईल, तितकी अन्य उपायांनीं साध्य होणें कठिण आहे. कारण, जप, तप, यज्ञादिक सर्व उपायांपेक्षां योगाभ्यासास अधिक फलाची हेतुता आहे. ही गोष्ट अथर्ववेदाच्या अथर्वशिखोपनिषदामध्ये व्यक्त केली आहे. “क्षणमेकमास्थाय क्रतुशतस्यापि फलमवाप्नोति” अर्थः—समार्धीत योगी जर एक क्षणभर चित्त स्थिर करील तर त्यास शंभर अश्वमेधांचें फल प्राप्त होतें. तसेंच अत्रिसंहितेंतही म्हटलें आहेः—

“ योगात्संप्राप्यतेज्ञानं योगाद्धर्मस्य लक्षणम् ।

योगःपरंतपो ज्ञेयस्तस्माद्युक्तः समभ्यसेत् ॥

नच तीव्रेण तपसा न स्वाध्यायैर्नचेज्यया ।

गतिं गन्तुं द्विजाः शक्ता योगात्संप्राप्नुवन्ति याम् ॥ ”

अर्थः—योगानें ज्ञान प्राप्त होते, योगानें धर्माची प्राप्ति होते, व योग हेंच परम तप होय. यास्तव सर्वदा योगाभ्यास करणें योग्य होय. योगाभ्यासेंकरून जी गति प्राप्त होते, ती कठिण अशा तपश्चर्येनें किंवा मंत्राच्या जपानें अथवा यज्ञयागादिकांच्या अनुष्ठानानें सुद्धां बुद्धिमान् ब्राह्मणासही प्राप्त होऊं शकत नाहीं. याविषयी याज्ञवल्क्यसंहितेंत सांगितलें आहेः—

“ इज्याचारदमाहिंसातपः स्वाध्यायकर्मणाम् ।

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ ”

अर्थः— इज्या, आचार, इंद्रियदमन, अहिंसा, तप वेदाध्ययन इत्यादि सर्व कर्मापेक्षां योगाभ्यास श्रेष्ठ आहे. यास्तव तद्वारे आत्मसाक्षात्कार करून घेणे हाच परमधर्म होय. किंबहुना योगाभ्यासाशिवाय नुसत्या वेदांतश्रवणाने ज्ञान होणार नाही. ही गोष्ट दक्षस्मृतिमध्ये विदित केली आहे.

“ स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्री सुखं यथा ।

अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि घटं यथा ॥ ”

अर्थः— जसे पतिसंभोगापासून प्राप्त झालेले सुख स्त्री आपणच

अनुभविते; तद्वत् योगीलोकच योगाभ्यासाने प्राप्त झालेल्या ब्रह्मानंदाचा अनुभव घेतात. आणि जन्मांधाला जसे घटपटादिकांचे

ज्ञान नसते; तद्वत् योगाभ्यासरहित पुरुषास परब्रह्माचे ज्ञान नसते.

कपिल महामुनींनी ही आपले सांख्य सूत्रांत म्हटले आहेः—

“ नोपदेशश्रवणेऽपि कृतकृत्यता परामर्शादृते विरोचनवत् ” अर्थः—

वारंवार अभ्यास केल्यावांचून नुसता उपदेश ऐकल्याने कृतकृत्यता

प्राप्त होत नाही. पहा, दैत्यांचा राजा जो विरोचन त्याला ब्रह्म-

देवाने उपदेश केला असताही आत्मज्ञान झाले नाही. श्रुतिमध्ये म्हटले

आहे. “अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः । अध्यात्मयोगादिगमेन देवं मत्वा

धीरो हर्षशोको जहाति ॥ ” अर्थः—आत्मसाक्षात्कारास योगाशिवाय

दुसरा उपायच नाही. धैर्यवान् पुरुष योगाभ्यासद्वारा आत्म्यास

जाणून हर्षशोकेकरून उपलक्षित असा जन्ममरणरूप संसार तरून

जातो. ही गोष्ट कृष्णयजुर्वेदाच्या श्वेताश्वतर उपनिषदांत

सांगितली आहे:—“ त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि  
मनसा सन्निवेश्य । ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि  
भयावहानि ॥ ” अर्थ:—शिर, ग्रीवा, कटी ह्यांसह शरीर निश्चल  
करावें. आणि मनानें नेत्रादि इंद्रियांचें नियमन हृदयाचें ठायीं करून  
योगी पुरुषानें उँकाररूप नौकेच्या द्वारे हर्ष, शोक आणि जन्ममरणरूपी  
भयंकर नद्या तरून जावें. स्कंद पुराणांत असें म्हटलें आहे कीं:—

“ आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि ।

सन्न योगिश्वरं कालमभ्यासादेव सिद्धयति ॥ ”

भावार्थ:—आत्मज्ञानानें मोक्ष मिळतो खरा, परंतु तें ज्ञान योगावा-  
चून उत्पन्न होत नाही; आणि त्या योगाची ही सिद्धी अव्याहत अभ्यास  
केल्यानेच होते. तसेंच कूर्मपुराणांत महादेवांनीं सांगितलें आहे:—

“ योगाग्निर्दहति क्षिप्रमज्ञेयं पापपंजरम् ॥

प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानाग्निर्वाणमृच्छति ॥ ”

भावार्थ—योगरूपी अग्नि प्रथमतः सर्व पापसमुदायाचें भस्म  
करतो; नंतर शुद्ध झालेल्या अंतःकरणांत ज्ञानोत्पत्ति होते; आणि  
त्यानंतर कैवल्य मोक्षपद प्राप्त होते. योगवासिष्ठांत असें सांगितलें  
आहे कीं, “ दुःसहा राम संसारविषवेगा विषूचिका ॥ योगगारुड-  
मंत्रेण पावनेनोपशाम्यति ” भावार्थ:—हे राम, ह्या संसाररूप विष-  
विषूचिके ( राक्षसा ) चा वेग फार दुःसह आहे. योगरूप गारुड-  
मंत्राचे योगानें त्याचें शमन होतें, अन्यथा होत नाही. असेंच  
गारुडपुराणांत सांगितलें आहे:—“ भवतापेन तप्तानां योगोहि पर-  
मौषधम् ॥ ” भावार्थ:—जन्ममरणरूप संसारतापानें होरपळून निघा-



लेल्या पुरुषास योगाभ्यास हेंच उत्तम औषध होय. विवेकचूडामणी-  
मध्ये श्रीमच्छंकराचार्यांनी म्हटलें आहे:—

“समाहिता ये प्रविलाप्य बाह्यं श्रोत्रादि चेतस्त्वग्रहं चिदात्मनि ॥  
स एव मुक्ता भवपाशबंधनैर्नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः ॥”

भावार्थ—जे पुरुष घटपटादि बाह्य प्रपंच, आणि श्रोत्रादि  
इंद्रियें, चित्त, “तू” व “मी” इत्यादि अंतर प्रपंच ह्या दोहोंचा  
चिदात्म्यामध्ये विलय करून समाधीत स्थिर होतात, ते जन्ममरण-  
रूप संसारबंधनापासून सुटून मोक्षाप्रत पावतात. परंतु जे आत्म-  
तत्वाच्या केवळ परोक्ष गोष्टी सांगतात व ऐकतात, ते संसारबंध-  
धनांतच गुरफटून राहतात. पंचदशीमध्ये विद्यारण्य स्वामींनी असे  
म्हटलें आहे कीः—“वाक्यमप्रतिबंधं सत्प्राक् परोक्षावभासते ॥  
करामलकवदोधमपरोक्षं प्रसूयते ॥” भावार्थः—रागद्वेषादिकांनी  
अप्रतिबंधित जी तत्त्वमस्यादि महा वाक्यें समाधिपूर्वी परोक्ष भासतात,  
तीच समाधि साध्य झाल्यानंतर आत्मतत्वाचे ठायीं करामलकवत्  
अपरोक्ष ज्ञान उत्पन्न करितात. याच विषयावर योगबीज नामक ग्रंथांत  
शंकरपार्वतीचा संवाद सांगितलेला आहे तो येथे संक्षेपाने देतोः—

पार्वत्युवाच.

“ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ॥

न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥”

भावार्थः—हे प्रभो, सर्व ज्ञाते लोक सांगतात की, केवळ ज्ञाना-  
नेच मोक्षप्राप्ति होते, अन्य साधनानें होत नाही. आपण तर सिद्ध-  
योगच मोक्षदायक आहे असे सांगतां, तरी याचा गूढार्थ काय तो  
मला स्पष्ट करून सांगा.

ईश्वर उवाच.

ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तेषां वाक्यं तु नान्यथा ॥  
सर्वे वदन्ति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम्  
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ॥  
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥

भावार्थः— हे प्रिये! केवळ ज्ञानानेच मोक्ष मिळतो अन्य साधनाने मिळत नाही असे जे ज्ञाते सांगतात, ते खरे आहे; तथापि युद्ध आणि बल यांवांचून नुसत्या खड्गानेच जसा शत्रूचा पराजय होत नाही; तद्वत् योगसाधनाशिवाय केवळ ज्ञानानेच मोक्षप्राप्ति होत नाही. याविषयी दुसऱ्या एक श्लोकांत असे म्हटले आहे की, “ज्ञानानिष्ठो विरक्ता वा धर्मज्ञोपि जितेंद्रियः । विनायोगेन देवोपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥”

भावार्थः— हे प्रिये! एखादा पुरुष ज्ञानवान् असो, विरक्त असो, धर्मवेत्ता असो, सर्व इंद्रियावर पगडा बसविणारा असो, किंबहुना प्रत्यक्ष देव असो, त्या पुरुषाला योगावांचून मोक्षपद मिळत नाही. ह्यावर कोणी शंका घेईल की, ‘योगसाधनाशिवाय, अपरोक्षज्ञान फलभूत कैवल्य मोक्षपदाची प्राप्ति होत नाही, ही गोष्ट असंभवनीय दिसते. कारण, जनक प्रतर्दन इत्यादिकांस योगाभ्यासाविना नुसत्या वेदांत वाक्यांच्या श्रवणादिकानेच अपरोक्ष ज्ञानाची प्राप्ति झालेली पुराणादिकांत प्रसिद्ध आहे, तर भग याचा संबंध कसा जुळावा?’ समाधानः— जनकादिकांना सुद्धा पूर्व अनुष्ठान केलेल्या योगाभ्यासाच्या संस्कारानेच ज्ञानाची प्राप्ति झाली आहे. नुसत्या वेदांत-श्रवणाने झाली नाही. ही वार्ता पुराणांत सांगितली आहेः—

“जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ॥  
 क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः ॥  
 धर्मव्याधादयः सप्तशूद्राः पैलवकादयः ॥  
 मैत्रेयी सुलभा गार्गी शांडिली च तपस्विनी ॥  
 एते चान्ये च बहवो नीच योनिगता अपि ॥  
 ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥”

भावार्थः—जैगीषव्य, असित इत्यादि ब्राह्मण; जनकादिक क्षत्रिय तुलाधारादिक वैश्य, धर्मव्याध, पैलव इत्यादि सप्तशूद्र; तसेच मैत्रेयी, सुलभा, गार्गी व शांडिली इत्यादि स्त्रिया; ह्या खेरीज दुसऱ्याही निकृष्ट योनीमध्ये जन्मास आलेले हनुमान जांववानादिक आपल्या पूर्वजन्मी केलेल्या योगाभ्यासानेच परम ज्ञान निष्ठेप्रत प्राप्त झाले होते. यजुर्वेदांतील बृहदारण्य उपनिषदांत म्हटले आहे की, “तदेव सक्तः सहकर्मणैति लिंगं मनो यत्र निशक्तमस्य ॥” भावार्थ—अंतकाळी मनुष्याचे मन ज्या वस्तूचे ठायी आसक्त होते, तीच पुढे त्याचे कर्मास हेतुभूत होते. गीतेच्या आठव्या अध्यायांत श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे की,

“यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यंते कलेवरम् ॥

तं तमेवैति कौंतेय सदा तद्भावभावितः ॥”

अर्थः— हे अर्जुना! मरणकाळी मनुष्य ज्या ज्या पदार्थाचे स्मरण करून देह सोडतो, तो आपल्या भावनेच्या योगाने त्या त्या रूपाप्रत प्राप्त होतो. अंतकालच्या तीव्र वेदनांनी मूर्छित झालेला पुरुष जर योगहीन असला तर त्यास “अहं ब्रह्मास्मि (मी ब्रह्म आहे)” या महावाक्याची स्मृति होण्याचा मुळीच संभव नाही. शंकरांनी योगबीजामध्ये असेच सांगितले आहे:—

‘पिपीलिका यदा लग्ना देहे ध्यानाद्विमुच्यते ॥  
असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहांते च कथं स्मरेत् ॥’

अर्थः—हे देवि ! योगहीन पुरुषाचे शरीरास एखादे मुंगीचा स्पर्श झाला, तरी देखील तात्काळ त्याच्या ध्यानाचा भंग होतो. मरण-काळीं तर अनेक विंचू डसल्यासारख्या वेदना होतात. अशा वेळीं त्या पुरुषास “ अहं ब्रह्मास्मि ” या महावाक्याचें कसें बरें स्मरण होईल. योगी पुरुषांविषयीं पाहिलें असतां त्याचा मृत्यु स्वेच्छेनु-सार होत असल्या कारणानें त्यांस मरणसमयीं स्मृति असणें साह-जिक आहे. योगवासिष्ठांत उद्दालक, वीतहव्य व शुकदेव इत्यादि-कांनीं आपल्या इच्छेनुसार देहत्याग करून मोक्षपदास प्राप्त झाल्याचें निरूपण केलें आहे. तसेंच यजुर्वेदांतील कठ उपनिषदांतहि सांगितलें आहेः—

“ शतं चैकाच हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्द्धानमभिनिःसृतैका ॥  
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवंति ॥”

अर्थः—मनुष्याच्या हृदयामध्ये एकशें एक नाड्या आहेत त्यां पैकीं सुषुम्ना नांवाची नाडी मूलाधारापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत गेलेली आहे. जे पुरुष ते ब्रह्मरंध्र भेदून प्राण सोडतात, तेच मोक्षपदास प्राप्त होतात. ज्यांचा प्राण मुख, नासिका इत्यादि द्वारांनीं निघून जातो; ते सर्प, पशुपक्षी, वगैरे योनींत जन्मास येतात हेंच गीतेच्या आठव्या अध्यायांत सांगितलें आहेः—

“ प्रयाणकाले मनसाचलेन भक्त्यायुक्तो योगबलेन चैव ।  
भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक् स तं परं पुरुषमुपैति दिव्यम् ॥”

अर्थः—हे पार्थ, मरणकालीं भक्तिपूर्वक अचल मनानें व योग-सामर्थ्यानें दोन्ही भिवयांमध्ये प्राणांचा योग्य रीतीनें प्रवेश करून जो देहाचा त्याग करतो, तो श्रेष्ठ अशा दिव्य पुरुषाप्रत पावतो, अर्थात् मोक्षपदास प्राप्त होतो. महाभारताच्या मोक्षपर्वांत भीष्म-पितामहानीं युधिष्ठिरास सांगितलें आहेः—

“नक्रमीना यथा स्थूला जालं भित्वा पुनर्जलम् ॥  
प्रविशंति तथा योगास्तत्पदं वीतकलमषाः ॥  
यथव वागुरां छित्वा बलवंतो यथामृगाः ॥  
प्राप्त्युर्विमलं मार्गं विमुक्ताः सर्वबंधनैः ॥  
अवलाश्च मृगा राजन् वागुरासु तथा परे ॥  
विनश्यंति न संदेहस्तद्वद्योगबलादृते ॥”

अर्थः—हे राजन् मोठमोठे मगर मासे आपल्या बलाच्या योगानें जसें जाळें तोडून पुन्हां पाण्यांत प्रवेश करितात; तद्वत् योगी जन हे प्रारब्धकर्मरूपी जाळ्यास योगबलानें तोडून पापरहित होत्साते आपले निवासस्थानी जातात, म्हणजे ब्रह्मरूपी ऐक्य पावतात. दृष्टांतः—जसा बलवान् हरीण मांडलेल्या जाळ्याचीं सर्व बंधनें तोडून मोकळा होतो, आणि स्वेच्छित मार्गानें जातो. जो बलहीन असतो, तो त्या जाळ्याचे बंधनांत सांपडून प्राणास मुक्तो; तद्वत् योगबल-युक्त पुरुष प्रारब्धकर्मरूपी जाळे तोडून आणि देहादि सर्व बंध-नांनीं रहित होऊन अभिमत अशा ब्रह्मभावरूप विमल मार्गाप्रत प्राप्त होतो. जो पुरुष योगबलहीन असतो, तो मात्र जन्ममरणरूप जाळ्यांत सांपडून नानाप्रकारच्या योनीमध्ये भटकतो. प्रारब्धकर्म ज्ञानाहून जरी प्रबल आहे, तरी योगाभ्यासानें त्या प्रारब्धकर्माचा

क्षय होत असल्यामुळे तो त्याच्यापेक्षां श्रेष्ठतर होय. एतद्विषयी विष्णुधर्मात सांगितले आहे:—

“ स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणः संक्षयावरः ॥

यो योगः पृथिवीपाल श्रुणु तस्यापि लक्षणम् ॥ ”

अर्थ:—हे राजन् ज्या प्रारब्धकर्मांच्या योगाने हें शरीर उत्पन्न झाले आहे, त्या प्रारब्धकर्मांचाही नाश करणारा जो योग त्याचे लक्षण मी सविस्तर वर्णन करितो, तें तूं ऐक. तसेंच गतिच्या आरंभी मधुसूदन स्वामीनीही म्हटले आहे:—“ सा बलवती सर्वतः संयमेनोपशाम्यति ॥ ”

अर्थ:—प्रारब्धकर्मजन्य वासना सर्वापेक्षां प्रबल आहेत खऱ्या; परंतु धारणा, ध्यान व समाधिरूप जें आत्मसंयमन त्याच्याद्वारे शांति प्राप्त होते. तात्पर्य:—प्राणायामाच्या योगे दोषांचा, प्रत्याहाराने पातकांचा, धारणेने दुःखाचा आणि ध्यानाने अनैश्वर्याचा दाह होतो. जसे सोने तापविल्याने शुद्ध होते; त्याप्रमाणे इंद्रियकृत दोष प्राणनिग्रहाने दग्ध होतात. तरी तो प्राणनिग्रह युक्ती युक्तीने करावा. कारण हत्ती, सिंह, व्याघ्र वगैरे बलवान् प्राण्यांना जसे युक्तीने स्वाधीन करावे लागतात; तद्वत् प्राणनिरोध विधिपूर्वक हळू हळू करणे योग्य आहे. पहा—जसा पाळलेला सिंह रक्षण करणाराला खात नाही; तद्वत् वश झालेला प्राण साधकाचा नाश करित नाही; तर उलट दोषांना दग्ध करतो. योगसिद्धि वैराग्ययुक्त पुरुषांनाच प्राप्त होते. यास्तव साधक पुरुषाने योगप्राप्तीचे मुख्य साधन जें वैराग्य तें अवश्य संपादन केले पाहिजे सांख्य सूत्रांत कपिल महामुनीनी

सांगितलें आहे कीं,—“ विरक्तस्य तत्सिद्धिः ॥” अर्थः—विरक्त पुरुषालाच योगसिद्धि होते. योगसूत्रांत पांतजलींनीं म्हटलें आहे कीं, “ तीव्रवेगानामासन्नः ॥” अर्थः—तीव्र वैराग्ययुक्त पुरुषानांच योगसिद्धि लवकर होते. यास्तव अधिकारी पुरुषानें वैराग्य धारण करणें योग्य होय. आतां त्या वैराग्याचें लक्षण पांतजली सूत्रांत निवेदन केलें आहे त्याचें येथें निरूपण करितों.

### वैराग्यवर्णन.

“ दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यं ॥ ”

सूत्रार्थः—पाहिलेल्या आणि ऐकिलेल्या विषयांविषयीं तृष्णारहित ( निरिच्छ ) अशी जी उपेक्षाबुद्धि तीस “ वशीकारसंज्ञा वैराग्य ” असें म्हटलें आहे.

भाष्यार्थः—इहलोकांतील सकृदंनवनितादि दृष्ट उपभोग्य विषय, तसेंच वेदांपासून कळून येणाऱ्या स्वर्गादि लोकांतर्गत अप्सरा, अमृतादि अदृष्ट दिव्य विषय हे सर्व नाशवंत असल्यामुळे अशा अस्थिर विषयांचे आधीन न होतां, त्यांसच स्वाधीन ठेवणें, अथवा काकविष्ठावत् त्यांचा त्याग करणें हें अपरवैराग्य अथवा विषयवैराग्य होय. या वैराग्याचे चार भेद आहेत. ते असेः—

१ यतमान, २ व्यातिरेक, ३ एकेंद्रिय आणि ४ वशीकार. ह्यापैकी-

( १ ) यतमान—इहलोकीं सारभूत वस्तु कोणती, तशी असार कोणती हें गुरुमुखानें किंवा शास्त्रद्वारें जाणलें पाहिजे; अशा प्रकारें चित्ताचे ठायीं उद्भवणऱ्या उद्योगाला ‘यतमान’ वैराग्य म्हणतात.

( २ ) व्यतिरेक—आपल्या चित्तांतील कामक्रोधादि दोषांपैकी अमुक निवृत्त झाले, आणि अमुक शिल्लक राहिले आहेत; अशा प्रकारे विवेचन करून अवशिष्ट राहिलेल्या दोषांच्या निवृत्तीसाठी प्रयत्न करण्याला 'व्यतिरेक' ही संज्ञा आहे.

( ३ ) एकेंद्रिय—इहपरलोकांतील विषयांकडे होणारी प्रवृत्ति दुःखरूप होय, असे जाणून त्यांचा त्याग केल्यानंतरही हृदयामध्ये त्या विषयांची जी सूक्ष्म अभिलाषा ( वासना ) राहते, त्या सद्भावनाला 'एकेंद्रिय' असे म्हणतात.

( ४ ) वशीकार—तीव्र वैराग्याच्या बळीकरून अवशिष्ट राहिलेली अभिलाषा देखील समूळ नष्ट करण्याला 'वशीकार' वैराग्य म्हटले आहे. द्विविध वैराग्य आहे. त्यापैकी अपरवैराग्याचे व त्याच्या भेदांचे लक्षण सांगितले, आतां परवैराग्यलक्षणाचे निरूपण करितोः—

“ तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥ ”

सूत्रार्थ—आत्मसाक्षात्काराने संपूर्ण गुणांविषयी तृष्णारहित होणे, ह्यास 'परवैराग्य' किंवा गुणवैराग्य असे म्हणतात.

भाष्यार्थ—इहपर लोकांच्या विषयांचे ठायीं दोषदृष्टीने पाहणाऱ्या विरक्त पुरुषाने पुरुष ( आत्मा ) दर्शनाचा अभ्यास केला असतां पुरुष हा शुद्ध अनंत व अपरिणामी असा आहे; आणि गुण हे तद्विपरीत आहेत. अशा अतिशय विवेकाने तृप्त आहे बुद्धि ज्याची, आणि स्थूल व सूक्ष्म कार्यांचे जे सत्त्वादिगुण, त्यांपासून विरक्त झालेल्या पुरुषास परवैराग्य प्राप्त झाले असे समजावे. या प्रकारे परवैराग्य प्राप्त झालेला पुरुष असे मानतो की, 'प्राप्य वस्तु ज्ञानं ते तर प्राप्त



झालें आणि अविद्यादि क्लेशही नष्ट झाले; अर्थात् जन्ममरणरूप संसार विच्छिन्न झाला. अशा प्रकारच्या ज्ञानाची जी अवधी तिलाच पर-वैराग्य म्हटलें आहे. कारण, त्यायोगें मोक्ष निश्चयानें प्राप्त होतो. संप्रज्ञात समाधीच्या अभ्यासानें विवेकख्याति झाली असतां त्रिगुणात्मक सर्व प्रपंच मिथ्या होय असें जाणून उपरम पावण्याला पर-वैराग्य अशी संज्ञा आहे, अर्थात् इहपरसंबंधी उत्पन्न होणाऱ्या विषय-वैराग्यापेक्षां त्यास कारणीभूत सत्त्वादिगुणांचे ठायीं उद्भवणारे जें गुण-वैराग्य तें असंप्रज्ञात समाधीस अत्यंत समीप व अनुकूल असून उत्कृष्ट असल्यामुळें त्यास परवैराग्य म्हटलें आहे. या दोन प्रकारच्या वैराग्यांपैकीं अपरवैराग्य हें संप्रज्ञातसमाधीचें अंतरंग साधन होय; आणि असंप्रज्ञातसमाधीचें अंतरंगसाधन परवैराग्य आहे.

या प्रकारें योगाचें मंडन व त्याचें साधनीभूत वैराग्य ह्यांचें प्रतिपादन करून आतां योगारूढ होण्यासाठीं, अधिकारी पुरुषास धैर्य उत्पन्न व्हावें, म्हणून अनेक शास्त्रांची व अनुभवसिद्ध पुरुषांची प्रमाणता चंपानाथांनीं सांगितली आहे. त्याचें यथे-

निरुपण करितो:—

## योगप्रमाणतानिरूपण.

चौपाई.

योगमे संछा जो जन करे । ताको साधन कैसे शरे ॥

योगसाधन साधन सरदार । संछा कैसे करे गवार ॥

छे दर्शनमें है विषाद । मतवादिनमें है विवाद ॥

तीर्थ व्रत तप दान उपासा । इनसें ज्ञान रहे ऊदासा ॥

साधनविना ज्ञान तैसो । नूनविना बहुव्यंजन जैसो ॥  
 योगविना कोई साधन नहीं । चम्पा मनकोक्यों भरमाई ॥  
 मीतामे भगवान प्रकासा । अर्जुन परती योग उपासा ॥  
 भागवतमें ऊधवसो कही । विनायोग मोक्ष है नहीं ।  
 पातंजलमें योग है सार । मनुस्मृतीमें कीयो पुकार ॥  
 अथर्वणमंडुकुपनिषदमें योग । ब्रह्मवैवर्त पुराणमेंहोग ॥  
 विवेकचुडामणिशंकराचार्य । ब्रह्मज्ञानिको योग है कार्य ॥  
 योगशिखाउपनिषद गावे । ब्रह्मांडपुराण योग बतलावे ॥  
 कूर्म पुराण योगबल भाषे । विष्णु धर्मोत्तरमें है साखे ॥  
 गोरक्षशतक योग साधायो । हटप्रदीपका योगबतायो ॥  
 गोरखगीता योग है सार । इंद्र बृहस्पति कियो विचार ॥  
 योगबीजमें शिवजी गाई । पार्वतीको कह समझाई ॥  
 खेचारेपटलको साधन गयो । योगसिद्धिको यह उपायो ॥  
 गोरखपद्धति साधन धाम । योगी साध लहे मन काम ॥  
 याज्ञवल्क्यऋषिगार्गी उपासा । योगशास्त्रको बहुत प्रकासा ॥  
 महिषी मातंग योगी जान । दक्षस्मृतीमें कियो बबान ॥  
 आदित्य पुराण योगकी शाख । गरूडपुराणमेंभो भाख ॥  
 कटवल्लीमें योग प्रकार । श्रुति ओर सांख्य सूत्र है सार ॥  
 सुरेशाचारय योग भण्डार । नंदिकेश्वरपुराण पुकार ॥  
 भाष्यमें व्यासनै योग बतायो । अत्रिसंहितामें मन भायो ॥  
 अन्यस्मृति योगका मान । अमनस्क है योगको ध्यान ॥  
 अव्ययस्मृति है योगको सार । रेमन मुख ले विचार ॥  
 सामवेदमें ध्यान बखान । जजुरवेद श्वेतास्वर जान ॥  
 अमृतविन्दू उपनिषद योग । संब्रतसंहितामें होग ॥  
 अरू उपनिषदथर्वण वेद । ध्यानविन्दू पुनी किसुदेश ॥  
 यह सब ग्रंथ योगके शोध । चंपा मनमें भयो प्रबोध ॥

दोहा.

सब साधनमें सार है योगाभ्यास पुकार ।  
श्रुतिस्मृति अरु प्राणको चंपा यही विचार ॥

चौपाई.

प्रथम श्री आदनाथ मच्छींद्रयोगी। सदा अखंड ब्रह्मरस भोगी।  
गोरक्षनाथ चोरं वीरू । स्वात्माराम विडारणधीरू ॥  
कोरंडक सुरानंद सिद्ध । चर्पटकानेरि भालूकी बुद्ध ॥  
नित्यनाथ निरंजन होई । तासम सिद्ध और न कोई ॥  
कपाली विन्दनाथसो कहिये । काकरिचंडश्वरोंमें लहिये ॥  
अल्प प्रभू दै वै सो है । भोडाचोली टिडिणी ओ है ॥  
सुथान वों सिद्धवृद्धक थुडी । जाकी प्रीति अलखसंग जुडी ॥  
खंडकपाल श्री वाल गुंदाई । अजेपालसिद्ध बुद्धी सवाई ॥  
जालधरं पावकही ऐसा । केवळ साक्षात् सदाशिव तैसा ॥  
हाली पाव मिडकी होई । संतोषनाथ सिद्धमे सोई ॥  
गोपीचंदभर्तरीराजाच्छाडेभोग योगके काजा ।  
नांगा अर्जुन विरूकपालहाली पावक प्रगट साक्षात् ॥  
आनंदभैरव पारसानाथ । नवनिधि रहे ताहीके साथ ।  
नेमनाथ निरभय है रह्या । मनको जीत मोक्षपद गया ॥  
योगविद्याके साधक येहा । जाके नाम गिनाये तेहा ॥  
एताआदि महा सिद्ध भये । योग प्रसाद अमर है गये ॥  
जाको काल मृत भय नाहीं । त्रिविध ताप पलमाही न साही ॥  
यामार्ग बहु सिद्ध भये भाई । सबन गिनाय ग्रंथ बधजाई ॥  
अजर अमर युगमें है रहें । तीन कालकी बातां कहें ॥  
इच्छा करै चलजावें ताहीं । जाकौ आन अटक कहु नाहीं ॥  
दिव्यदेह कंचनमय होई । मूलमंत्र संग्रह नच कोई ।  
बालरूप सिद्ध भासैं ऐसैं । ब्रह्मरूप सनकादि तैसैं ॥

इच्छारूप धरे क्षिनमाहीं । तनकवार लगे बहु नाहीं ॥  
 सकळ ब्रह्मांड पिंडमे देखे । अपनो पिण्ड ब्रह्ममय लेखे ॥  
 अष्टसिद्धि आज्ञामें जाके । कछुं अबलाख रहे न ताके ॥  
 रंकको राव करे क्षिन माहीं । करता वेर लगे क्षिन नाहीं ॥  
 ये कहुं नेक कोप करावे । तो रजधानी धूड मिलावे ॥  
 कर्ता हरता समर्थ सुरा । योगविद्याके साधक पूरा ॥  
 चम्पा तिन सिद्धनका हुं दासाजिन जगयोग शास्त्र परकाशा ॥  
 विषय जीवपर दया विचारी । ताते सिद्धां कथा उच्चारी ॥  
 चंपा तिन सिधय बलिहारी । जिन पापीजन पार उतारी ॥  
 जो यह सिद्धकथा मन लावे । सो भव छोड योगपद पावे ॥

दोहा.

संक नमाने कालको दूरकरे यमदण्ड ।  
 राज कमावे देहमें जवलग यह ब्रह्मण्ड ॥  
 सनकादिकसों योग है सप्त ऋषिन परमाण ।  
 चौरासी सिद्ध साधके गये मोक्षपद धाम ॥  
 नौनाथसों पाईके वामन वीर बखान ।  
 चौसटयोगनि गायके आठ भैरवको जान ॥  
 इन सिद्धनको दासा जग चम्पानाथ गुलाम ।  
 तिनको योगप्रसादसें आतमसाधन जान ॥

या प्रकारें योग हीच परमपदप्राप्तीची हेतुता प्रतिपादन करून  
 आतां त्या योगाधिकाऱ्यांचें लक्षण भारद्वाज स्मृतींत सांगितलें आहे  
 त्याचें येथें प्रतिपादन करितों:—

### योगाधिकारीवर्णन.

“ शांतोऽनसूयाः श्रद्धावान् गुर्वर्थात्मोयवृत्तिकः  
 शुचिः प्रियहितो दान्तः शिष्यश्चोपरतः सुधीः ॥ ”

अर्थः—जे स्वभावाचे शांत, ईर्षारहित, श्रद्धावान्, सद्गुरूच्या धरीं राहून तनमनधनांनीं त्याचें हितच करणारे, बाह्याभ्यंतरीं सदा शुचिर्भूत, गुरु आज्ञा ज्यांना शिरसा वंध, सदा सर्वदा नम्रभाव धारण करणारे, तेच योगाला अधिकारी होत. त्याचप्रमाणें याज्ञवल्क्यांनीं योगाधिकाऱ्यांचीं लक्षणें सांगितलीं आहेतः—

विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥

यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसंगविवर्जितः ॥

कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ॥

गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥

स्वाश्रमस्थः सदाचारी विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ॥

शिशोदररतायैव न देयं वेष धारिणे ॥

भावार्थः—विधियुक्त कर्में पूर्ण जाणणारे, निरिच्छ यमनियमांत पारंगत झालेले, सर्वसंगपरित्याग केलेले, विद्वान्, क्रोधाला जिंकणारे, सत्यधर्मपरायण, गुरूची सेवा करण्यांत तत्पर, पितृमातृपरायण, आपआपस्या आश्रमधर्माप्रमाणेंच वागणारे, सदाचारी विद्वान् लोकांकडून सुशिक्षित झालेले, हेच योगाधिकारी समजावे. बाकीचे नुसता वेष धारण करणारे, पण शिशोदरपरायण असलेले या अधिकाऱास अपात्र आहेत. वायुसंहितेंत असें सांगितलें आहे की,—

“ दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषयं मनः ॥

यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित् ” ॥

अर्थः—स्त्रिया, खाणें, पिणें, ऐश्वर्य इत्यादि जे दृष्ट विषय आणि वेदांनीं सांगितलेले स्वर्गादि लोकांतील दिव्य अप्सरामृतादि अदृष्ट विषय त्यांपासून ज्यांचें चित्त विरक्त आहे, तोच योगाचा अधिकारी होय असें सुरेश्वराचार्यांनीं म्हटलें आहेः—

“इहामुत्र विरक्तस्य संसारंप्रजिहासतः ॥

जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥

अर्थः—इहलोकचे आणि परलोकचे विषयापासून विरक्त असणारे व जन्ममरणरूप, संसारापासून मुक्त होऊं इच्छणारे, जे जिज्ञासु पुरुष कोणच्याही वर्णाचे असले, तरी ते योगाभ्यासाचे योग्य अधिकारी होत. हठयोग प्रदीपिकेच्या टीकेत सांगितलें आहे कीं, “ जिताक्षाय शांताय सक्ताय मुक्तौ विहीनाय दोषैरसक्ताय मुक्तौ ॥ अहीनाय दोषैतरैरुक्तकर्त्रे प्रदेयो न देयो हठश्चेतरस्मै ” ॥

अर्थः—जो पुरुष जितेंद्रिय, शांतचित्त, मोक्षाची उत्कट इच्छा बाळगणारा, कामक्रोधादिकांनीं रहित, भोगांविषयीं विरक्त, यमनियमादि गुणांनीं युक्त व यथार्थ बोलणारा असेल त्यालाच योगाचा उपदेश करणें योग्य आहे. अन्य जनांस नाही. सामवेदांतील छांदोग्य ब्राह्मणांत सांगितलें आहे कीं, “ विद्याहवै ब्राह्मणमाजगाम शेवधिस्तेहमस्मि त्वं मां पालय अनर्हते मानिने नैव मां दा गोपाय मां श्रेयसी तथाहमस्मीति ॥ ” भावार्थः—कोणे एके समयीं विद्या ही एका स्त्रीचें रूप धारण करून एका विद्वान् ब्राह्मणाजवळ जाऊन म्हणूं लागली कीं, “ हे ब्रह्मन् ! मी तुझी निधिरूप आहे. यास्तव तूं मला आपली द्रव्याची ठेव असं समजून माझें संरक्षण कर. म्हणजे वैराग्य आर्जवादि साधनां-विरहीत जो अनधिकारी पुरुष असेल त्यास तूं मला देऊं नकोस, अर्थात् आर्जव वैराग्यादि गुणांनीं युक्त जो अधिकारी असेल त्यासच मला दान ( उपदेश ) कर, म्हणजे मी तुला अधिक फलदायक

होईन. धन, गृह इत्यादिक विषयांचे ठायीं दोषदृष्टि झाल्याशिवाय, अधिकारी पुरुषास खरे वैराग्य उत्पन्न होणें शक्य नाही. जेव्हां पुरुषास ज्या वस्तूचा दोष दृष्टोत्पत्तीस येतो, तेव्हां त्याचा तिटकारा उत्पन्न होतो. यास्तव साधक पुरुषानें प्रथम सर्व प्रदार्थाविषयीं दोषदृष्टि संपादन करणें हें योग्य होय. या प्रकारें योगाधिकाऱ्याचें वर्णन करून आतां विष्णुपुराणांत सांगितलेल्या शरीरादिकांच्या दोषांचें निरूपण करितों:—

### शरीरादिकांविषयीं दोषदृष्टीवर्णन.

शरीरदोषः—“ मांसासृक्पूयविण्मूत्रस्त्रायुमज्जास्थिसंहतौ ॥

देहे चेत् प्रीतिमान्मूढो भविता नरकेपि सा ॥”

भावार्थः—हे मूढ पुरुषा ! मांस, मूत्र, रुधिर, पू, विष्टा, नाडी,

मज्जा, अस्थि इत्यादि गलिच्छ पदार्थांनीं भरलेल्या अशा अंगगल

शरीरावर तूं प्रेम ठेवतोस; त्याच अर्थां तसाच क्लिष्ट पदार्थांनीं युक्त

असा जो नरक त्याचे ठायीं तुझी प्रीति असलीच पाहिजे. म्हणजे नरक

पाहतांच जसा वीट येतो तद्वत् साधक पुरुषानें मलीन पदार्थांनीं

युक्त अशा शरीराविषयीं आसक्तिरहित होणें हें योग्य होय. या-

विषयीं यजुर्वेदाच्या मैत्रायणि शाखेंत सांगितलें आहे:—“ भगव-

न्नस्थिचर्मस्त्रायुमज्जामांसशुक्रशोणितश्लेष्माश्रुदूषिकादूषिते विण्मूत्रवा-

तपित्तसंघाते दुर्गंधे निःसारेऽस्मिन् शरीरे किं कामोपभोगैरिति ”

अर्थः—हे भगवन् ! आस्थि, चर्म, स्नायु, मज्जा, मांस शुक्र, शोणित

व श्लेष्मा इत्यादिक दोषांनीं परिपूरित आणि विष्टा, मूत्र, वात व

पित्त इत्यादिकांनीं भरलेलें, तसेंच दुर्गंधियुक्त व निःसार अशा

शरीरासाठी उपभोगबुद्धि बाळगण्याचें प्रयोजन तरी कोणतें वरें ?  
अर्थात् त्या पदार्थाविषयी वैराग्य धारण करणें हेंच हितावह होय.  
श्रीरामचंद्रांनी योगवासिष्ठांतील वैराग्यप्रकरणांत स्त्रियांचे दोष सांगि-  
तले आहेत ते असे—

स्त्रीदोषः—“ मांसपांचालिकायास्तु यंत्रलोलंगपंजरे ॥  
स्नायवस्थिग्रंथिशालिन्यः स्त्रियः किमिव शोभनम् ॥  
त्वङ्मांसरक्तबाष्पांषु पृथक्कृत्वा विलोचने ॥  
समालोक्य रम्य चेत् किमुधा परिमुह्यसि ॥”

भावार्थः—स्नायु, मज्जा, अस्थि इत्यादिकांनी भरलेल्या मांस-  
मय स्तनग्रंथींनी युक्त अशी हाडांमांसाची पुतळी जी स्त्री तिच्या  
यंत्राप्रमाणें चंचल अशा अवयवसमूहरूप शरीराचे ठायीं कोणता  
पदार्थ रमणीय आहे वरें ? अर्थात् एकसुद्धां नाही. हे मूढ पुरुषा !  
स्त्री तुला सर्वांगसुंदर वाटते खरी, त्या स्त्रीच्या शरीरांतील त्वचा,  
मांस, रुधिर, अश्रु व नेत्र इत्यादिक पदार्थांस पृथक् पृथक् करून  
अवलोकन कर; म्हणजे त्यांत तुला कोणती तरी सुंदर वाटेल काय ?  
अर्थात् नाही. तर मग तूं त्या अमंगल स्त्रीच्या मोहजालांत कां  
वरें पडतोस ?

द्रव्यदोष—विद्यारण्य स्वामींनी पंचदशीमध्ये द्रव्यदोष सांगि-  
तले आहेतः—

“ अर्थानामर्जने क्लेशस्तथैव परिपालने ॥  
नष्ट्रे दुःखं व्यथे दुःखं धिगर्थान् क्लेशकारिणः ॥”

भावार्थः—प्रथमतः धनाचा संचय करण्यांतच परवशतादि अनेक  
क्लेश भोगावे लागतात. पुढे त्याचें रक्षण करण्यांत जागरणादि अनंत



दुःखें प्राप्त होतात; आणि त्याचा व्यय अथवा नाश झाला असता त्या दुःखास पारावारच नाही. सारांश—द्रव्य हे दुःखाची खाणच होय. सर्वकाल दुःख देणाऱ्या अशा त्या द्रव्यास धिक्कार असो, व त्याचा संग्रह करणाऱ्या मनुष्यासही धिक्कार असो.

**संतति दोषः—**पुत्राच्यासंबंधानें होणारे क्लेश पंचदशीमध्ये निरूपण केले आहेत; ते असेः—

“अलभ्यमानस्तनयः पितरौ क्लेशयेच्चिरम् ॥

लब्धोऽपि गर्भपातेन प्रसवेन च बाधते ॥

जातस्य ग्रहरोगादि कुमारस्य च मुखता ॥

उपनीतेप्यविद्यत्वमनुद्वाहश्च पंडिते ॥

पुनश्च परदारादि दारिद्र्यं च कुटुंबिनः ॥

पित्रोर्दुःखस्य नात्यंतो धनी चेन्म्रियते तदा ॥”

**भावार्थः—**प्रथमतः पुत्रप्राप्ति न झाल्यास त्यासाठी आई-बापांना मंत्र, यंत्र, पिंपळाची पूजा वगैरे करण्यांत अनेक क्लेश भोगावे लागतात. पुढें गर्भपात झाल्यास दुःख होतें. प्रसूति-समयी आईला दुःसह वेदना सहन कराव्या लागतात. जन्म झाल्यावर त्याला शनैश्चरादि ग्रहांची बाधा, व दंतोद्भव, देवी इत्यादि रोगादिकांच्या योगानें दुःख होतें. म्हणून आईबाप कष्टी होतात; इतकेंच नव्हे, तर त्याच्या बाल्यावस्थेतील मूर्खपणापासूनही दुःख होतें; त्याची मुंज केल्यावर तो शंख निघाल्यास दुःख होतें; बरें विद्वान् झाला तर त्याचे लग्नाविषयी काळजी उत्पन्न होते; विवाह झाल्यावरही यदाकदाचित् तो छाकटा बनल्यास तर दुःख खास होतेंच; जरी तो कुटुंबवत्सल झाला, तरी दारिद्र्यामुळें

त्यास क्लेश होतात. जर धनवान् असेल तर मरणाची भीति त्याच्यापुढे मूर्तिमंत उभी असतेच ! म्हणून दुःख होणें साहजीकच आहे. अशा नानाप्रकारें आईबापांच्या जीवनावधीपर्यंत त्यांच्या दुःखाचा अंत होत नाही !

**गृहदारादि दोषः—**श्री गुरुदत्तात्रेयांनी यदुराजाला भागवताचे एकादश स्कंधांत गृहदारादिकांपासून होणारीं दुःखें सांगितली आहेतः—

“ गृहारंभो हि दुःखाय न सुखाय कदाचन ॥  
सर्पः परकृतं वेश्म प्रविश्य सुखमेधते ॥ ”

**भावार्थः—**हे राजन् गृहाचा आरंभ करणें म्हणजे दुःखाला अगत्यानें आमंत्रण केल्यासारखेंच होय. अर्थात् जो पुरुष घर बांधतो तो त्याचे वृद्धि-हासादिजन्य क्लेश अनुभवतो; परंतु जो घर बांधण्याच्या भरीस पडत नाही, तोच परमश्रेष्ठ सुखाप्रत पावतो. **पहाः—**सर्प हा दुसऱ्यानें रचलेल्या वारुळांत राहून सुखी होतो; तद्वत् विरक्त पुरुष हा दुसऱ्यानें बांधलेल्या मठादिकांत राहिल्यानेंच सुखाप्रत पावतो. तसेंच मित्र, शेत, वाडी वगैरे पदार्थाविषयी यथायोग्य दोष ओळखिले पाहिजेत. अशा प्रकारें साधक पुरुषांनी आपल्या कुशल बुद्धीच्यायोगें सकल पदार्थांतील दोष लक्षांत आणून त्यांचा त्याग करावा. या प्रकारें शरीरादिकांविषयीच्या दोषदृष्टीचें प्रतिपादन करून आतां पंचदशींत दिलेल्या सर्वसंग-परित्यागाचें वर्णन करितोः—

## सर्वत्यागवर्णन.

“ संगी हि बाधते लोके निःसंगः सुखमश्नुते ॥  
तस्मात्संगः परित्याज्यः सर्वदा सुखमिच्छता ॥ ”

भावार्थः—स्त्री, पुत्र, धनदौलत, शेतवाडी, घरदार इत्यादि-  
कांचे ठायीं प्रेमानें आसक्त झालेला पुरुष त्या परिवारांचा त्याग न  
करितां त्यांच्या पालनपोषणांत गर्क होतो, तोच त्यांची हानी, वृद्धि,  
उत्पत्तिनाश इत्यादिजन्य क्लेश भोगितो; आणि जो तद्विषयी  
आसक्तिविरहित होऊन त्यांचा सर्वस्वी त्याग करितो, तोच पुरुष  
समाधिजन्य परमोत्तम सुख अनुभवतो. यास्तव सत्य सुखाची  
इच्छा करणाऱ्यांनें सदासर्वकाल सर्वांच्या संगतीपासून दूरच  
राहिलें पाहिजे. सर्वसंगपरित्याग कां करावा, याविषयीं श्रुतीमध्यें  
म्हटलें आहे कीं,—“ न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैकैऽमृतत्व-  
मानशुः ” भावार्थः—यज्ञादि कर्मांच्या योगानें, आसस्वकीयादि  
प्रजेनें किंवा पुष्कळ घनाच्या योगानेंही मोक्ष प्राप्ति होत नाही;  
परंतु सर्वसंगपरित्याग केला तरच मोक्षपदाची प्राप्ति होते. जो  
पुरुष सर्वत्याग न करितां ऐहिक विषयांत रमून योगसिद्धीची  
वांछा करितो, तो मूर्ख होय. एकेठिकाणीं असें म्हटलें आहे कीं,—

“ मातुरंकगतो बालो गृहीतुं चंद्रमिच्छति ॥

यथा योगं तथा योगी संत्यागेन विनाऽबुधः ॥ ”

भावार्थः—जसें आईचे मांडीवर बसलेलें मूर्ख बालक चंद्रास  
धरूं पाहतें; तसेंच जो साधक पुरुष सर्वसंगपरित्याग न करितां  
योगसिद्धीची आशा बाळगतो, तो त्या बालकासारखाच मूर्ख होय.

यास्तव “ विजन देशगतः ” म्हणजे स्त्रीपुत्रादिकांचा त्याग करून एकांतस्थली जाणें हेंच योग्य आहे. याविषयीं ब्रह्मानंदस्वामींनी योगकल्पद्रुमांत म्हटलें आहे:—

“समपहाय तु दोषदशाखिलं विजनदेशगतो गतसाध्वसः ॥

समुपकल्प्य शुभासनमात्मनो दृढमतिः क्रमशस्तु समभ्यसेत् ॥”

भावार्थः—स्त्रीपुत्रादि सर्व ऐहिक वस्तूतील दोष मनांत आणून त्यांचा त्याग करावा आणि एकांतस्थली उत्तम प्रकारचें आसन तयार केल्यावर निर्भय होत्साता दृढनिश्चयानें हळू हळू योगाभ्यास करावा. आतां योगाभ्यासास उचित अशा देशाचें हठयोगप्रदीपिकेंत वर्णन केलें आहे. तें येथें देतों:—

### अभ्यासयोग्यदेशनिरूपण.

“सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥

धनुः प्रमाणपर्यंतशिलाग्निजलवर्जिते ॥

एकांते मठिकामध्ये स्थातव्यं हटयोगिना ॥”

भावार्थः—हटयोगी पुरुषानें ज्या राज्यांत परम धार्मिक राजा व प्रजा आहेत, जेथें दुष्काळ, चोर, व्याघ्र वगैरेची भीति नाहीं; अशा राज्यांत व बसण्याच्या जागेपासून चार हात लांबपर्यंत पाषाण, अग्नि, जल वगैरे नाहींत; अशा एकांतस्थानी लहानशी मठी बांधून हठाभ्यास करावा. कृष्णयजुर्वेदाच्या श्वेताश्वतर उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं:—

“समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ॥

मनोनुकुले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥”

**भावार्थः**—योगाभ्यासास योग्य देश म्हणजे चोहोंकडून सपाट व पवित्र असावा. जेथें खडे, अग्नि, वाळू, शब्द आणि जलाशय इत्यादि रहित, व वसावयाच्या जाग्याच्या ठिकाणी वारा फारसा येत नसावा अशी गुहा वगैरे मनाला रमणीय वाटणारे स्थल असेल तेथें जाऊन योगाभ्यास करणें योग्य होय. याज्ञवल्क्यसंहितेमध्ये सांगितलें आहे कीं:—

“तपोवनं सुसंप्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ॥  
 तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ॥  
 स्वधर्मनिरतैः शांतैर्ब्रह्मविद्भिः समाश्रिते ॥  
 वारिभिश्च सुसंपन्नैः पुष्पैर्नानाविधैर्युते ॥  
 फलमूलैश्च संपूर्णं सर्वकामफलप्रदे ॥  
 देवाश्रमे वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽथवा ॥  
 सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥  
 त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ॥  
 वेदांतश्रवणं कुर्वन् तस्मिन् योगं समभ्यसेत् ॥”

**भावार्थः**—नानाप्रकारचीं कंद, मुळें, फळें, व स्वच्छ पाण्याचे झरे, नानातऱ्हेच्या पुष्पांनीं सुशोभित सरोवरे, व सर्व ऋतूंत फलमूलादिकांनीं युक्त असे तपोवन किंवा गंगेसारख्या महानदीचे तीर अथवा देवालय ह्यांपैकीं एखाद्या रमणीय, पवित्र, वेदघोषांनीं युक्त व स्वधर्माविषयीं तत्पर अशा वेदवेत्त्या आणि तपस्वी पुरुषांनीं अधिष्ठित सुंदर स्थलीं साधक पुरुषांनै सर्व प्रकारांनीं संरक्षित असा एखादा सुंदर मठ बांधून त्रिकाल स्नानसंध्या करून वेदांतश्रवण करित योगाभ्यास करणें उचित् होय. या प्रकारें योगाभ्यासास उचित् स्थलाचें प्रतिपादन केलें. आतां योगाभ्यासास योग्य

अशा मठाचें वर्णन हठयोगप्रदीपकेंत सांगितलें आहे; तें यथे  
निरूपण करतो:—

### मठलक्षणनिरूपण.

“अल्पद्वारमरंभ्रगर्त विवरं नात्युच्चनीचायतम् ॥  
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम् ॥  
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम् ॥  
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥”

भावार्थः—ज्याचें द्वार लहान आहे, विलें वारुळादिकांनीं रहित,  
तसेंच फार उंच नाहीं व फार सखल नाहीं, असा गोमयानें सारव-  
लेला व स्वच्छ उंदीर घुशी वगैरेंनीं रहित, बाह्य प्रदेशीं वेदिकू-  
पादिकांनीं सुशोभित आणि चारी बाजूंनीं भिंती बांधलेला, असा  
मठ योगाभ्यासास योग्य होय, असें योगी लोकांनीं सांगितलें आहे.  
नंदिकेश्वर पुराणांत सांगितलें आहे:—

“मंदिरंरम्य विन्यास मनोज्ञं गंधवासितम् ॥  
धूमामोदादिसुरभि कुसुमोत्करमंडितम् ॥  
मुनितीर्थनदीवृक्ष पद्मिनीशैलशोभितम् ॥  
चित्रकर्म निबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ॥  
कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥  
दृष्ट्वा चित्रगतान् शांतान् मुनीन् याति मनः शमम् ॥  
सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ॥  
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत् संसारमंडलम् ॥  
श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ॥  
तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ॥  
अनवसादो भवति योगी सिध्यभिलाषुकः ॥”

अर्थः—मनोहर आणि सुंदर अशा रचनेने युक्त, धूपादि सुगंधि द्रव्यांनी सुवासित; नानाप्रकारच्या पृष्पवृक्षांनी सुशोभित; नदी, पर्वत, इत्यादिकांचे समीप; तसेच ऋषींचे निवासस्थान; स्वच्छ मार्ग आणि योगीजनांच्या शांत मूर्तींची चित्रे ज्यामध्ये असतील, ज्यांस पाहून साधक पुरुषाचे मनांत योगाभ्यासाविषयी उत्साह व विश्वास उत्पन्न होईल असा मठ; तसेच ज्यामध्ये संसारमंडल श्मशान आणि घोर नरकांची चित्रे काढिली आहेत; कीं जेणेकरून ते भयंकर देखावे पाहण्याने वैराग्य उत्पन्न होऊन साधक पुरुष योगाभ्यासास प्रवृत्त होईल. अशा प्रकारच्या मठाचे ठायी “ गतसाध्वसाः ” म्हणजे साधक पुरुषांनी सर्पव्याघ्रादिकांचे भयापासून रहित होऊन निवास केला पाहिजे. कारण, प्रारब्ध कर्मावांचून सर्प व्याघ्र इत्यादिक कोणतेही प्राणी मनुष्यास किंचिन्मात्र दुःख देऊ शकत नाहीत. या प्रकारे मठलक्षण प्रतिपादन करून आतां साधकांनी सकल चिंता सोडून रहाण्याविषयी भागवताच्या सप्तमस्कंदांत सांगितले आहे; तेच निरूपण येथे करितोः—

### अभयनिरूपण.

“ पथि च्युतं तिष्ठति दिष्टरक्षितं गृहे स्थितं तद्विहतं विनश्यति जीवत्यंताथोपि तदीक्षितो वने गृहेपि गुप्तोऽस्य हतो न जीवति ॥ ”

अर्थः—योगसाधकांनी प्रथमतः असा दृढ निश्चय करावा कीं, एखादी वस्तु कोठेही रस्त्यावर पडून गेली, तरी प्रारब्ध कर्मानेच तिचे रक्षण होतें; आणि जर प्रारब्धांत नसेल, तर अत्यंत यत्न-

पूर्वक घरांत ठेवलेला पदार्थ नाश पावतो; याचप्रमाणे प्रारब्धकर्मा-  
वांचून सर्प, व्याघ्र इत्यादिक कोणीही प्राणी पीडा देऊं शकत  
नाहींत. पर्वत, वन, नदी इत्यादि बिकटस्थळी, किंवा वाट चुकून  
चोर, व्याघ्र अथवा शत्रु यांच्या तावडींत सांपडलेल्या मनुष्यांचे  
नशीब जर बळकट असेल, तर अशा प्रसंगीसुद्धां रक्षण होतेंच.  
जो मनुष्य प्रारब्धहीन आहे, त्याचे कितीही खबरदारीने रक्षण केले  
किंवा सर्व प्रकारांनीं रक्षित अशा स्थळीं ठेविले, तरी त्यास मरण  
किंवा दुःख कधीच टाळतां येणार नाहींत. भतृहरीने नीतिशतकांत  
म्हटले आहे.—

“ वने रणे शत्रुजलाग्निमध्ये महार्णवे पर्वतमस्तके वा ॥

सुप्तं प्रमत्तं विषमस्थितं वा रक्षंति पुण्यानि पुरा कृतानि ॥”

अर्थ:—गहन अरण्याचे ठायीं, शत्रूंच्यामध्ये, खोल पाण्यांत,  
प्रज्वलीत अग्नीमध्ये, महासागराचे ठायीं, पर्वताच्या शिखरावर,  
निद्रेंत व उन्मत्तकालीं अथवा विषमकालीं सुद्धां मनुष्यांचे पूर्वा-  
नुष्ठित सुकृतच रक्षण करते. महाभारताच्या मोक्षपर्वांत सांगितले  
आहे कीं,—

नाकाले म्रियते जंतुर्विद्धः शरशतैरपि ॥

तृणाग्नेणापि संस्पृष्टः प्राप्तकालो न जीवति ॥

अर्थ:—शेंकडो बाण लागलेला पुरुष योग्य कालाशिवाय मृत्यु  
पावत नाहीं. परंतु जर त्याची मरणाची वेळ प्राप्त झाली असेल, तर  
मात्र केवळ गवताची काडी लागली असतांही तो जगत नाहीं. झणून  
साधक पुरुषाने धैर्यावलंबन करून अन्नवस्त्रादिकांची चिंता अगदीं



सोडून घावी. प्रत्येक प्राणीमात्राचें पालनपोषण प्रारब्धकर्मानें होतें. असें आचार्यांनीं विवेकचूडामणींत सांगितलें आहे:—“प्रारब्धं पुष्यति वपुरिति निश्चित्य निश्चलः । धैर्यमालंब्य यत्नेन तत्त्वाभ्यासं समाचरेत् ॥ अर्थः—प्रारब्ध कर्मच शरीराचें पोषण करील, असा मनाचा दृढनिश्चय करून धैर्यावलंबनानें शास्त्रोक्त यत्नपूर्वक आत्मतत्त्वाचा अभ्यास करणें हेंच योग्य होय. भागवताचे सातव्या अध्यायांत असें सांगितलें आहे कीं,—“स रक्षिता रक्षति यो हि गर्भे ” म्हणजे कृमिकीटकादिकांनीं युक्त अशा मातेच्या गर्भशयांत ह्या शरीराचें अधोमुख असल्या वेळीं ज्यानें रक्षण केलें, तोच परमेश्वर आतांही रक्षण करील; अशी निश्चल बुद्धि धारण करून योगाभ्यास करावा. श्रीकृष्णांनीं गीतेच्या नवव्या अध्यायांत असें सांगितलें आहे कीं,—“ अनन्याश्चितयंतो मां ये जनाः पर्युपासते । तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥” अर्थः—हे अर्जुना, एकनिष्ठेनें ध्यान करून माझी उपासना करणाऱ्या व नेहमीं माझे ठायीं निमग्न झालेल्या पुरुषांचें योगक्षेम मी चालवितों. या भगवद्वचनाचा पूर्ण विचार करून निश्चितपणें “समुकल्प्य शुभाशनम्” म्हणजे पूर्वोक्त लक्षणांनीं युक्त अशा मठांत दर्भ मृगचर्मादिकांनीं मृदु आसन तयार केलें पाहिजे; असें गीतेच्या सहाव्या अध्यायांत सांगितलें आहे:—“ नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ” अर्थ—प्रथम दर्भ पसरून त्यावर मृगचर्म व त्याचेवर निर्मल वस्त्र आंथरून फार ऊंच नाही व फार सखलही नाही, असें आसन मांडावें. हें आसन “ आत्मनः ” म्हणजे आपल्या स्वतःचेंच असलें पाहिजे. दुस-

च्याचे आसनावर पूर्णपणे अभ्यास होण्याचा संभव नसतो. कारण, पराधीनपण स्वीकारावे लागते. ही गोष्ट गीतेच्या सहाव्या अध्यायांत सांगितली आहे:—“शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः” म्हणजे पूर्वोक्त पवित्र देशाचे ठायीं स्वतःचेच स्थिरासन केले पाहिजे. दुसऱ्याचे आसनावर योगाभ्यास करूंच नये; कदाचित् केल्यास पराधीनता स्वीकारून दुःखास हेतुभूत व्हावे लागते. मनु-स्मृतींत सांगितले आहे की—

“ सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम् ।

एतद्विद्यात्समासेन लक्षणं सुखदुःखयोः ॥ ”

अर्थ:—परवशता हें केवळ दुःखाचें माहेरघरच; आणि स्वतंत्रता म्हणजे सुखस्थान होय. हें सुखदुःखाचें लक्षण थोडक्यांत ओळखून साधकानें सर्वस्वी स्वतंत्र राहिलें पाहिजे. “दृढमति” म्हणजे आमरणपर्यंत दृढनिश्चय करून योगाभ्यास केला पाहिजे. दिवसा-मासामध्ये योगसिद्धीची इच्छा करून उपयोग नाही. याविषयी विद्यारण्यस्वामींनीं जीवन्मुक्तिप्रकरणांत एक दृष्टांत दिलेला आहे तो असा:—कोणा एका ब्राह्मणानें आपल्या पुत्रांस वेदाध्ययनासाठीं एका गांवीं पाठविलें. त्याला जाऊन सहा दिवस झाल्यावर तो ब्राह्मण आपल्या स्त्रीस हणूं लागला. हे प्रिये! वेद तर एकंदर चार आहेत. ती लोकांत प्रसिद्धि आहे; आणि आपल्या मुलांस जाऊन आज सहा दिवस झाले; मग त्यास इतका उशीर कां लागावा बरें! अशी इच्छा बाळगणारा ब्राह्मण जसा मूर्ख गणला जातो; तसा महिन्या-पंधरा दिवसांत म्हणजे एवढ्या अल्प काळांत योगसिद्धीची इच्छा

करणार साधकही मूर्खच होय. यास्तव साधक पुरुषानें अमुक कालपर्यंत अभ्यास करावा, असा कालावधीच्या प्रमाणावर अवलंबून न राहतां बहुत कालपर्यंत योगाभ्यास करण्याचा निश्चय केला पाहिजे; असें पतंजलीनें योगसूत्रांत सांगितलें आहे:—“सतु दीर्घकालनैरंतर्यसत्कारसेवितो दृढभूमिः” अर्थ:—योगाभ्यास दीर्घ कालपर्यंत निरंतर व आदरपूर्वक केल्यानेंच दृढावस्थेस प्राप्त होतो. योगवासिष्ठाच्या उपशम प्रकरणांत, वशिष्ठ मुनींनीं म्हटलें आहे कीं:—

“जन्मांतरचिराभ्यस्ता राम संसारसंस्थितिः ॥

सा चिराभ्यास योगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥

अर्थ:—हे रामचंद्रा! जन्मजन्मांतरामध्ये दीर्घ कालापासून ज्या वासनेचा अभ्यास होत आलेला आहे, तो दीर्घकालपर्यंत योगाभ्यास केल्याशिवाय अन्य कोणत्याही उपायांनीं क्षीण होऊं शकत नाही. या प्रसंगावर एक लौकिक दृष्टांत आहे. तो येथें थोडक्यांत देतो:—

### एका ब्राह्मणाची गोष्ट.

कोणी एक ब्राह्मण रामाचा परमभक्त होता. एकेसमयीं तो दुर्मिक्ष्यपीडित होत्साता परदेशास निघून गेला. पुढें त्यास एक म्लेंच्छांचा गांव लागला. तो ब्राह्मण त्या गांवांत भिक्षेसाठीं गेला; तेव्हां त्या म्लेंच्छांनीं त्यास पकडलें; मग बलात्कारानें त्याची शेडी काढून व जानवें तोडून त्यास आपल्या म्लेंच्छधर्मांत घेतलें, आणि आपल्या जातीची सर्व धर्मकृत्यें पढविली. निमाज पढल्यावर दोन्ही हातांनीं जेव्हां तो ब्राह्मण वर मागत

असे, त्या वेळेस त्या ब्राह्मणाचे तोंडांतून “ या खुदा ” हे शब्द न येतां, “ हे रामा ” असे शब्द निघत ! एके दिवशीं त्या मुसलमानांनीं त्यास दरडावून म्हटलें कीं, हे दुष्टा आतां तूं आमच्या घर्मांत आलास, तर मग रामाचें नांव कां घेतोस ? तेव्हां तो बाटलेला ब्राह्मण म्हणाला;—मित्रहो, ! चाळीस वर्षेपर्यंत मी ब्राह्मण होतो. आतां जेमतेम तीन चार महिन्यांपासून तुमच्या जातींत आलों आहे. आज चाळीस वर्षांपासून माझ्या हृदयांत खिळून गेलेले “ रामनाम ” इतक्या थोड्या कालांत कसें निघून जाईल बरें ! साधक पुरुषानें ह्या गोष्टीकडे लक्ष देऊन चिरकालपर्यंत योगाभ्यास करणें हें उचित होय. तो तरी “ क्रमशः ” म्हणजे प्रथम यम, नंतर नियम, त्यानंतर आसन, पुढें प्राणायाम, तदनंतर प्रत्याहार, मग धारणा, पश्चात् ध्यान आणि शेवटीं समाधि या क्रमानें “ समभ्यसेत् ” म्हणजे वक्ष्यमाण रीतींनीं युक्त अशा योगाच्या आठ आंगांचा अभ्यास केला पाहिजे. या क्रमावांचून होणार नाही. यास दृष्टांतः—जसें घराच्या मजल्यावर चढणें हें जिऱ्यावांचून शक्य नाही; तद्वत् यमनियमादि अष्टांग योगरूप शिडीवांचून निर्विकल्प समाधिरूप घराच्या वरच्या भागावर आरोहण करण्यास साधक समर्थ होत नाही; म्हणून योगीजनांनीं अष्टांग योग सांगितला आहे. त्यांत चित्ताचे मलीन संस्कारजन्य कामक्रोधादिक दूर होण्यासाठीं यमनियमांची अवश्यकता आहे. आलस्यादि तमोगुणकार्यांच्या निवृत्तीकरतां आसन साधावें लागतें. रजोगुणाचें कार्य जी चित्ताची मलिनता ती दूर होण्याकरितां प्राणा-

यामाचा अभ्यास केला पाहिजे. अभ्यासाच्या योगें प्राणायाम सिद्ध झाला म्हणजे क्रमानें चित्ताची मलिनता व चंचलपणा दूर होऊन तें स्थिर होतें. चित्त स्थिर झाल्यानें इंद्रियें स्वाधीन होऊन मनाप्रमाणें वागूं लागतात; तेव्हां त्यास प्रत्याहार सिद्ध झाल्यावर चित्त षट्-चक्रादिकांवर स्थिर केलें असतां तेथें तें सुखानें राहूं शकतें, ही च धारणा होय, धारणा झाल्यावर चित्ताला दुसऱ्या कोणत्याही वस्तूचा विचार करण्याचें व्यवधान नसल्यामुळें तें ज्या ध्येय वस्तूवर लाविलें असेल, त्या सदृश होऊन राहतें; म्हणून यास ध्यान असें म्हटलें आहे. ध्यान पूर्णदशेप्रत प्राप्त झालें, म्हणजे तें आपलें मनस्वरूपाचा परित्याग करून संकल्पविकल्परहित झाल्यावर केवळ ध्येय वस्तूच्या स्वरूपानें राहण्याची जी स्थिति ( तदाकार वृत्ति ) तीस समाधि असें म्हणतात. या प्रकारें आस्थापूर्वक अभ्यास चालविला असतां सत्वगुणाची वृद्धि होते. आणि सर्व विषयांचे ठायीं कडकडीत वैराग्य उत्पन्न होऊन असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध झाली, म्हणजे केवळ्यपदरूप शिखराप्रत प्राप्त होतो. याविषयीं योगभाष्यांत व्यासांनीं म्हटलें आहे:—

“ योगेन योगो ज्ञातव्यो योगाद्योगः प्रवर्तते ॥

योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगेन रमते चिरम् ॥ ”

अर्थ:—योगाच्या पहिल्या भूमिकेवरून दुसरी भूमिका ओळखिली पाहिजे, अर्थात् पहिली भूमिका झाल्यावर दुसऱ्या भूमिकेंत साधकाची प्रवृत्ति होते. याप्रकारें भूमिकाजय क्रमानें योगी लोक योगाभ्यासाच्यायोगें अप्रमत्त होत्साते या भूतलावर चिरकाल संचार

करीत असतात; म्हणजे योगसिद्धिद्वारा चिरंजीव होऊन राहतात. यास्तव साधक पुरुषाला वर सांगितलेल्या क्रमानेंच योगाभ्यास करणें उचित होय. ह्या अभ्यासाचें लक्षण पतंजलीनें योगसूत्रांत सांगितलें आहे:—“ तव स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ” अर्थ:—निर्विकल्प समाधि स्थित्यर्थ योगांगाचें वारंवार आवर्तन करणें, यास अभ्यास असें म्हणतात. त्या योगाचें स्वरूप असें आहे:—सकल चित्तवृत्तींचा आत्म्याचे ठायीं लय करून त्याच्या (सत्य स्वरूपाच्या) अनुभवांत निमग्न असणें ह्या स्थितीला ‘योग’ असें म्हणतात. या योगाचें मंत्र, हठ, लय व राज असे चार प्रकार ब्रह्मानंद स्वामींनीं योगकल्पद्रुम ग्रंथांत सांगितले आहेत; त्यांचें यथे निरूपण करतो:—

### चतुर्विधयोगवर्णन.

“ हठो लयो मांत्रिकराज संज्ञितौ ॥

चतुर्विधं योगमबालिश विदुः ॥ ”

अर्थ:—हठयोग, लययोग, मंत्रयोग व राजयोग असे योगाचे चार प्रकार आहेत. तसेंच योगबीजांत महादेवांनीं सांगितलें आहे:—“ मंत्रो हठो लयो राजा योगोयं भूमिकाक्रमात् । एक एव महादेवि चतुर्था संप्रकीर्त्यते ॥ अर्थ:—हे महादेवी, योग हा एकच असून मंत्रयोग, हठयोग, लययोग आणि राजयोग अशा चार प्रकारांनीं वर्णिलेला आहे. आतां क्रमानें प्राप्त झालेल्या मंत्रयोगाचें लक्षण महादेवांनीं योगबीजांत वर्णिलें आहे; त्याचें यथे निरूपण करितो:—

## मंत्रयोग ( अजपागायत्री ).

“ हकारेण बहिर्याति सकारेण पुनर्विशत् ॥  
 हंसहंसेति मंत्रोयं जीवो जपति सर्वदा ॥  
 गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः ॥  
 सोहंसोहमिति प्राप्तो मंत्रयोगः स उच्यते ॥”

भावार्थ—हे पार्वति, ‘ह’ काराने श्वास बाहेर निघतो आणि ‘स’ काराने पुन्हा आंत प्रवेश करतो. याप्रमाणे याप्रकारे जीव हा “ हंस हंस ” मंत्राचा जप सर्वकाल करीत असतो; परंतु मनुष्य त्याला जाणत नाही. त्याचा विधि गुरु-मुखाने समजून घेऊन सुषुम्नेचे ठायी उलटविला असतां “ सोहं ” “ सोहं ” असा जप होतो, त्यास “ मंत्रयोग ” असे म्हणतात. त्या जपाची संख्या श्रीमहादेवांनी सांगितली आहे:—“ एकविंशति साहस्रं षट्शताधिकमीश्वरी ॥ प्रत्यहं जपते प्राणी हंस इत्यक्षरद्वयम् ॥” अर्थ:—हे देवी! सर्व प्राणी नित्य एकवीस हजार सहस्रे हंसमंत्र जपतात. आधारादि चक्रांत असलेल्या ज्या गणेशादि देवता आहेत, त्यांना ते मंत्र अनुक्रमे समर्पण केले पाहिजेत. अर्पण करण्याचा विधि गरुडपुराणांत श्रीभगवंतांनी गरुडास सांगितला आहे. तो येथे थोडक्यांत दर्शवितों—

“ आधारं तु चतुर्दलानलसमं वासांतवर्णाश्रयं ।  
 स्वाधिष्ठानमपि प्रभाकरसमं बालांतषट्पत्रकम् ॥  
 रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डायं फकारांतकं ।  
 पत्रैर्द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठांतावृतम् ॥

पत्रैःसस्वरषोडशैः शशधरज्योतिर्विशुद्धांबुजम् ॥  
हंक्षेत्यक्षरयुग्मकं द्वयदलं रक्ताभमात्रांबुजम् ॥  
तस्मादूर्ध्वगतं प्रभासितमिदं पद्म सहस्रच्छदं ।  
सत्यानंदमयं सदाचिन्मयं ज्योतिर्मयं शाश्वतम्  
गणेशं च विधिं विष्णुं शिवं जीवं गुरुं ततः ॥  
व्यापकं च परं ब्रह्म क्रमाच्चक्रषु चितयेत् ॥  
षट्शतं गणनाथाय षट्सहस्रं तु वैधसे ॥  
षट्सहस्रं च हरये षट्सहस्रं हराय च ॥  
जीवात्मने सहस्रं च सहस्रं गुरवे तथा ॥  
चिदात्मने सहस्रं च जपसंख्यां निवेदयेत् ॥ ”

अर्थः—प्रथमतः जें गुदद्वार आणि लिंग यांच्या मध्यभागी  
‘व’ कारापासून ‘स’ कारापर्यंत ( वं, शं, षं, सं, ) ही चार  
चार अक्षरे असलेल्या चारी दलांनी युक्त आणि अग्निवर्णाचे  
समान आहे, तें आधार चक्र होय. दुसरें चक्र जें लिंगाचे वर  
गुह्य देशांत ‘व’ कारापासून ‘ल’ कारापर्यंत ( वं, भं, मं, यं, रं  
लं, ) ही सहा अक्षरे असलेल्या सहा दलांनी युक्त आणि जें सूर्याचे  
वर्णासमान आहे, तें स्वाधिष्ठान चक्र होय. नाभि प्रदेशांत ‘ड’  
कारापासून ‘फ’ कारापर्यंत ( डं, ढं, णं, तं, थं, दं, घं, नं, पं,  
फं, ) ही दहा अक्षरे असलेल्या दशदलांनी युक्त व रक्तवर्ण  
आहे, तें मणिपूर चक्र होय. हृदय भागांत जें ‘क’ कारापासून  
‘ठ’ कारापर्यंत ( कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं, झं, ञं, टं, ठं, )  
ही बारा अक्षरे असलेल्या बारा दलांनी युक्त जें सुवर्णाचे रंगा-  
समान आहे, तें अनाहत चक्र होय. कंठदेशी ‘अ’ पासून ‘अः’



पर्यंत ( अं, आं, इं, ईं, उं, ऊं, ऋं, ॠं, लृं, लृं एं, ऐं, औं, औं, अं, अंः, ) सोळा स्वर असलेल्या सोळा दलांनी युक्त चंद्राचे वर्णासमान आहे, तें विशुद्ध चक्र होय. दोन्ही भिवयांचे मध्ये 'हं, क्षं' ही अक्षरे असलेल्या दोन दलांनी युक्त व रक्तवर्णाचें आहे, तें आज्ञा चक्र होय. तसेंच त्याच्याही वर दशमद्वारांत सच्चिदानंद ज्योतिःस्वरूप सहस्रदलांनी युक्त व शुद्ध स्फटिक वर्णासमान जें निरंतर आहे, त्यास ब्रह्मरंध्रचक्र असें ह्मणतात. ह्यापैकी प्रथम चक्रांत गणेश, दुसऱ्यांत ब्रह्मा, तिसऱ्यांत विष्णु, चवथ्यांत महादेव, पांचव्यांत जीवात्मा, सहाव्यांत गुरु आणि सातव्यांत व्यापक परब्रह्म या अनुक्रमानें शशि व वाहनें यांसह सप्त चक्रांतील सप्त देवतांना गंध, पुष्पादि समर्पणपूर्वक एकाग्र चित्तानें त्यांचें ध्यान करून नंतर पूर्वोक्त एकवीस हजार सहाशें जप अर्पण करावे. त्यापैकी पहिले सहाशें गणेशाला समर्पण करावे; नंतर सहा हजार ब्रह्मदेवास अर्पण करावे; सहा हजार विष्णूला अर्पण करावे; सहा हजार महेशाला; एक हजार जीवात्म्याला; एक हजार गुरूला आणि एक हजार परब्रह्माप्रत अर्पण करावे. या प्रकारें एकवीस हजार सहाशें अजपा एकाग्र चित्तानें समर्पण कराव्या. त्याचा विधि गुरु मुखानेंच जाणणें योग्य आहे. तथापि श्री गुरु दत्तात्रेयपरंपरा सांप्रदायाचें जपनिवेदन-वर्णन विस्तारपूर्वक निरूपण कारितों—

### जपनिवेदनवर्णन.

स्नानं मनो मलत्यागं शौचं इंद्रियनिग्रहं ॥

ब्रह्मानंदं पिबेत् भिक्षुरेकांतं द्वैतवर्जितम् ॥ १ ॥

ज्ञानहृदय ध्यानजले रागद्वेषमलापहेत् ॥

यत्स्नाते मानसे तीर्थे स याति परमांगतिम् ॥ २ ॥

ॐ हृदिध्यात्वा, हकारेण बहिर्याति सकारेण पुनर्विशेत् ॥

हंसः सोहं जपे नैव जीवो जपति सर्वदा ॥ ३ ॥

अद्यसूर्योदयारंभे श्वसूर्योदयपर्यंत महोरात्रिर्योजाग्रत् स्वप्न सषुप्तचा-  
वस्थात्रयं ज्ञानतोऽज्ञानतो वा षट्शताधिकैकं एकविंशति सहस्रसंख्याम्  
कोश्वासनिश्वासाभ्यां सोहं रूपाभ्यामेव गणेश, ब्रह्मा, विष्णु, महेश,  
जीवात्मा, परमात्मा, श्रीगुरुः प्रीयतां यथा यथोक्तं संख्याभेदं तत्तद्-  
लेषु तत्तदेवतायै यथा यथास्थानं हंसमंत्रेण अजपागायत्री जपमहंकरिष्ये  
अनेन पूर्वैद्युर्यथा संकल्पितामजपागायत्री जपाख्येन कर्मणा भग-  
वन्तः गणेश, ब्रह्मा, विष्णु, महेश, जीवात्मा, परमात्मा श्रीगुरुः  
प्रीयतांमाम् ॥

हंसो गणेशो विधिरेव हंसो हंसोहरिर्हंसमयश्चशंभुः ।

हंसोहि जीवो गुरुरेव हंसो हंसाहमात्मा सचहंसरूपः ॥

(१) मूलाधारे वारिजपत्रे सचतुष्के ' वं, शं, षं, सं, '

वर्णं शालैः सुविशालं रक्तवर्णं श्रीगणनाथं भगवंतं

दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥

ॐ हंसः सोहं ' वं ' नमः ॥ ॐ हंसः सोहं ' शं ' नमः ॥

ॐ हंसः सोहं ' षं ' नमः ॥ ॐ हंसः सोहं ' सं ' नमः ॥

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धि-  
सहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धि-  
सहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्श तन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धि-  
सहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धिसहितं  
गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धि-  
सहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान्  
समया पूर्वदिवसकृतं अजपाजपं षट्शतं सिद्धिबुद्धिसहितं गं  
गणपतयेनमः सर्वं समर्पयामि ॥

( २ ) स्वाधिष्ठाने षट्दलचक्रे तनुलिङ्गे वालांतैस्तद व-  
र्णविशालैः सुविशालं ॥ पीतर्णम् वाक्पतिरूपं दृहि-  
णंतम् दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥ ॐ हंसः सो-  
हं “ बं, भं, मं, यं रं, लं, नमः ” ( पूर्वोक्त प्रकारे उच्चार करावा ) .

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सावित्री-  
शक्तिसहितं ब्रह्मणेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि ॥ गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... .. पुष्पं समर्पयामि ॥

यं आकाशात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... .. धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... .. दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा .... .. नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपाचारान्  
समया पूर्वदिवसकृतं आजपाजपं षट् सहस्रं सावित्रीशक्तिसहितं  
ब्रह्मणेनमः सर्वसमर्पयामि ॥

( ३ ) नाभौपक्षे पत्रदशांके ड, फ वर्णे लक्ष्मीकांतं गरुडारूढं  
नरवीरं ॥ नीलवर्णं निर्गुणरूपं निगमाख्यं दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं  
प्रणतोस्मि ॥

ॐ हंसः सोहं डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं नमः ॥

( पूर्वोक्त प्रकारं उच्चार करावा. )

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं लक्ष्मीनारा-  
यणाय नमः ॥ पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं अकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा .... नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारा-  
न्समया पूर्वदिवसकृतं अजपाजपं षट्सहस्रं लक्ष्मीनारायणायनमः  
सर्वं समर्पयामि ॥

( ४ ) हृत्पद्मांते द्वादशपत्रे कठ वर्णे शंभूशेषं समयंतं स्वर्ग-  
स्थित्यंतं कुरुतेतं शिवशक्तिं दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रण-  
तोस्मि ॥ ॐ हंसः सोहं कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं, झं,  
ञं, टं, ठं, नमः ॥ ( पूर्वोक्त प्रकारं उच्चार करावा. )

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं उमा-  
महेश्वरायनमः पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा .... नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान्  
समया पूर्वदिवसकृतं आजपाजपं षट्सहस्रं उमामहेश्वराभ्यांनमः  
सर्वं समर्पयामि ॥

( ५ ) कंठस्थाने चक्रविशुद्धे कमलांते चंद्राकारे षोडशपत्रे स्वर-  
वर्णे मायाधीशं जावशिवंतं निजरूपं दत्तात्रेयं श्रीगुरु मूर्ति  
प्रणतोस्मि ॥

ॐ हंसः सोहं अं, कां, इं, ईं, उं, ऊं, क्रं, क्रं, लं, लं, एं,  
ऐं, औं, औं, अं, अंः, नमः ॥ ( पूर्ववत् उच्चार करावा. )

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं अविद्यशाक्ति-  
सहितं जीवात्मने नमः ॥ पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... धूपंसमर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा.....नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान्  
समया पूर्वदिवसकृतं आजपाजपं सहस्रमेकं अविद्याशक्तिसहितं  
जीवात्मनेनमः सर्वं समर्पयामि ॥

( ६ ) आज्ञाचक्रे भ्रुकुटिस्थाने द्विदलांते ॥ हं क्षं वीजं ज्ञान-

निधितं गुरुमूर्तिं विद्युद्गर्णं ज्ञानमयंतं निटिलाल्यं दत्ता-  
त्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥ ॐ हंसः सोहं 'हं' नमः

ॐ हंस सोहं 'क्षं' नमः [ पूर्ववत् उच्चार करावा. ]

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं ज्ञानशक्ति-  
सहितं परमात्मने नमः पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा.....पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा .....धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .....दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा .....नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान्  
समया पूर्वदिवसकृतं अजपाजपं सहस्रमेकं ज्ञानशक्तिसहितं पर-  
मात्मनेनमः सर्वं समर्पयामि ॥

( ७ ) मूर्ध्निस्थाने वारिजपत्रे सशिवंतं शुभ्रवर्णं पत्रसहस्रं  
सुविशालै हं जीवाख्यं वर्णसहस्रं तूर्यांतं दत्तात्रेयं  
श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥

ॐ हंसः सोहं सहस्रदलपद्मनाभाय नमः ॥

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं अनंतानंत-  
शक्तिसहितं श्री सद्गुरुभ्योनमः॥पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .....पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्श तन्मात्रा .....धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .....दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा .....नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान्  
समया पूर्व दिवसकृतं आजपाजपं सहस्रमेकं अनंतानंतशक्ति-  
सहितं श्री सद्गुरुभ्योनमः सर्वं समर्पयामि. इति । आजपागायत्री  
मंत्रं संपूर्णम् ॥ आतां याचै फल सांगतोः —

अजपागायत्री फलः—ह्या प्रकारें रोज एकाग्र चित्तानें जप समर्पण करणाऱ्या ब्रह्मचर्यादि साधनसंपन्न साधक पुरुषास कोटी जप निर्विघ्नपणें संपूर्ण झाल्यावर परमेश्वराच्या अनुग्रहानें दहा प्रकारचा नाद ऐकूं येतो. ही गोष्ट अथर्ववेदांतील हंसउपनिषदामध्ये सांगितली आहे. “स एव जप कोट्या नादमनुभवति” म्हणजे साधकपुरुषानें हंसमंत्राचा कोटी जप समर्पण केल्यानंतर त्यास नादाचा अनुभव येतो. तेथेच ह्या नादाचीं लक्षणें सांगितलीं आहेतः—

“नादो दशविधो जायते चिणीति प्रथमः चिचिणीति द्वितीयः घंटानादं तृतीयः शंखानादश्चतुर्थः पंचमस्तं-  
त्रीनादः षष्ठः स्तालनादः सप्तमो वेणुनादः अष्टमो मृदं-  
गनादः नवमो भेरीनादः दशमो मेघनादः नवमं परि-  
त्यज्य दशममेवाभ्यसेत् ॥

अर्थ—प्रथम चिणी, दुसरा चिचिणी, तिसरा घंटेसारखा, चवथा शंखासारखा, पांचवा वीण्यासारखा, सहावा झांजेसारखा, सातवा वेणूसारखा, आठवा मृदंगासारखा, नववा भेरीसारखा आणि दहावा मेघासारखा. ह्या प्रकारें हंसमंत्राच्या साधन करणाऱ्या पुरुषास पूर्वोक्त जपसंख्या पूर्ण झाल्यावर दहा प्रकारचा नाद ऐकूं येतो. त्यापैकीं नऊ प्रकारच्या नादांचा परित्याग करून ब्रह्मभावप्राप्तीस साधनीभूत जो मेघनाद त्याचाच मुमुक्षु पुरुषांनीं अभ्यास करावा. आतां त्या दहा प्रकाराच्या नादांपासून काय होतें, तें सांगतोंः—

प्रथमे चिचिणी गात्रं द्वितीये गात्रं भंजनम् ॥  
तृतीये खेदनं याति चतुर्थे कंपते शिरः ॥

पंचमे स्रवते तालू षष्ठेऽमृतनिषेवणम् ॥  
सप्तमे गूढविज्ञानं परा वाचा तथाष्टमे ॥  
अदृश्यं नवमे देहं दिव्यं चक्षुस्तथा मलम् ॥  
दशमे परमं ब्रह्म भवेद्ब्रह्मात्मसन्निधौ ॥

तस्मिन् मनो विलीयते मनसि संकल्पविकल्पे दग्धे  
पुण्यपापे सदाशिवः शक्त्यात्मा सर्वत्रावस्थितः स्वयं-  
ज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरंजनः प्रकाशत इति ॥

अर्थः—प्रथमतः नाद ऐकते वेळीं सर्वांगांत चिंचिणीसारखी  
शब्दाची प्रतिति येते; दुसऱ्यांत शरीराचीं गात्रें तुटल्यासारखीं  
वाटतात; तिसऱ्याचे ठायीं चित्तांत खिन्नता होते; चवथ्यांत शिर  
कंपायमान होतें; पांचव्यांत तालू स्रवते; सहाव्यांत अमृतपान होतें;  
सातव्यांत गुह्य पदार्थांचें ज्ञान होतें; आठव्यांत परा वाचा प्राप्त  
होतें; नवव्यांत दिव्यदृष्टि होऊन अंतर्धान पावण्याची शक्ति येतें;  
आणि दहाव्यांत तर प्राणी परब्रह्मस्वरूपच होऊन राहतो. ह्याप्रमाणें  
ब्रह्माशीं एकीभाव झाल्यानें मनाचा विलय होतो; आणि मन लीन  
झाल्यावर सर्व संकल्पविकल्पांचा क्षय होतो. पुण्यपापाचा नाश  
झाल्यानें तर साधक पुरुष शिवशक्तिस्वरूप होऊन सर्वव्यापक  
स्वयंज्योती, शुद्ध, बुद्ध, नित्य, निरंजन व ब्रह्मरूप होऊन प्रकाश  
पावतो, अर्थात कैवल्य मोक्षपदाप्रत प्राप्त होतो. हा मंत्रयोग गुरु-  
मुखापामून ग्रहण केल्याशिवाय सिद्धिदायक होत नाहीं. म्हणून  
साधक पुरुषांनीं गुरुमुखद्वारा श्रवण करून याचा अभ्यास करावा  
हेंच योग्य होय. याची श्रेष्ठता मुकुंदराजांनीं पवनविजयांत सांगि-  
तली आहेः—



नरदेहीं सुगम उपाय । अजर्षीं धर्षीं सोय । तोचि नरना-  
 रायण होय । उलटोनि पाहतां ॥ अजपा अव्यक्त गायत्री ।  
 योगियांसी मोक्षदात्री । हृदयीं पठण कीजे नित्य रात्रीं ।  
 त्यांसी पुनर्जन्म नाहीं ॥ ऐसिया परि ध्यान करावें । अखंड  
 एकरूप असावें । हृदयीं सोहं साठवावें । साधकेश्वरीं ॥  
 सोहं सामावें चौथे शून्यीं । तेथें उठती अनाहतध्वनी ।  
 संसारी ब्रह्मरूप प्राणी । असोनियां जीवन्मुक्त ॥

अजपानाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ॥

यस्या संकल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥

या प्रकारें मंत्रयोगाचें सविस्तर वर्णन सांगितलें. आतां हठयो-  
 गाचें लक्षण गोरक्षनाथानीं गोरक्षपद्धतींत सांगितलें आहे, तें येथें  
 निरूपितोः—

## हठयोगवर्णन.

“हकारः कीर्तितः सूर्यष्टकारश्चंद्र उच्यते ।

सूर्यचंद्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते ॥”

अर्थः—हकार ही संज्ञा सूर्याची व ठकार ही संज्ञा चंद्राची  
 आहे. ह्या दोघांचा जो योग अर्थांत एकीभाव, त्यास ‘हठयोग’  
 असें योगीजन म्हणतात. तात्पर्यः—हृदय हें सूर्याचें स्थान होय;  
 आणि नासिकेच्या अग्रापासून बाह्यदेशी वारा अंगुलेपर्यंत चंद्राची  
 स्थिति आहे. हें ओळखण्याचें साधन म्हणजे हृदयाला स्पर्श करून  
 प्राणवायूचें नासिकाद्वारें बाहेर गमन होतें, त्या वेळेस तो ऊन  
 होतो; आणि चंद्रस्थानास स्पर्श करून आंत येतो; तेव्हां तो शीतल  
 होतो; यास्तव हृदय आणि नासिकेच्या बाहेरील भागांत सूर्य व

चंद्र यांचें अनुमान होतें. याविषयी योगवासिष्ठाच्या निर्वाण प्रकरणांत काकभूशुंड ऋषींनी सांगितलें आहे:—

“ द्वादशांगुलपर्यंते नासाग्रे संस्थितं विधुम् ।  
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ॥ ”

अर्थ:—नासिकेचे बाहेर बारा अंगुलेंपर्यंतच्या प्रदेशांत चंद्रमाची स्थिति आहे; आणि हृदयदेशाचे ठायीं सूर्याचें स्थान आहे. म्हणून जो योगी पुरुष ह्या दोघांस योगकलेच्या योगें पाहतो, तोच सम्यक् प्रकारानें पाहणारा होय. याप्रकारें प्राण व अपान यांचा सूर्य आणि चंद्र यांशीं संबंध झाल्यामुळें अनुक्रमें त्यांस सूर्य आणि चंद्र अशी संज्ञा दिली आहे. ज्याकाळीं प्राणायामाच्या अभ्यासानें प्राण आणि अपान यांची गति निरुद्ध होतें, त्याकाळीं सूर्य आणि चंद्र यांची एकता होते, म्हणून त्यास हठयोग असें म्हटलें आहे. याप्रकारें हठयोगाचें वर्णन करून आतां नाडीशुद्धि, कुंडलिनीबोध, षट्चक्रभेदन इत्यादि जे हठयोगाचे अवांतर भेद आहेत, त्यांची व्याख्या पुढें उपयुक्त अशा स्थली देण्यांत येईल. येथें क्रमानें प्रसंगे झालेल्या लययोगापूर्वीच त्यास आनुषंगिक अशा हठराजयोगाचा म्हणजे शांभव्यादि मुद्रांचा अभ्यास करावा लागतो. ह्या मुद्रा खेचरी, भूचरी, शांभवी, षण्मुखी, चाचरी, अगोचरी, अलक्ष आणि अचल अशा आठ प्रकारच्या योगी लोकांनी सांगितल्या आहेत. आतां त्यांचीं लक्षणें निरूपण करितों:—

## मुद्रावर्णन.

खेचरी:—शास्त्रोक्त पूर्वक सिद्धासन घालून बसल्यावर प्राणा-

यामद्वारें इंद्रियांना विषयांपासून परावृत करावें. नंतर दृष्टि ऊर्ध्व करून (बुबुळें वर चढवून) परापर रीतीनें म्हणजे (डाव्या) डोळ्याची दृष्टि भ्रूमध्याच्या उजवीकडे असणारे “हं” या बीजाकडे ठेवावी; आणि उजव्या डोळ्याची दृष्टि भ्रूमध्याजवळ डावीकडे असणारे “क्षं” ह्या बीजाकडे लावावी. ह्या प्रकारचें साधन सिद्ध झाल्यावर दृष्टि ऊर्ध्व करून भ्रूमध्यस्थानीं लक्ष लावून एकाप्रतेनें बसावें. यास बहिःखेचरी असें म्हणतात; आणि पूर्ववत् आसन करून बसल्यावर बुबुळें वर चढवून एकाग्र चित्तानें ब्रह्मरंध्रांत (नीलाकाशगुहेंत) प्रकाशमान होणाऱ्या स्वयंजोतिमध्ये चित्त स्थिर करावें, यास अंतःखेचरी असें म्हणतात. ह्या विषयीं ज्ञानदेव सांगतात: “डोळ्यांची बाहुली करुनि उफराटी। पाहे ज्ञानदृष्टि उर्ध्व पंथीं ॥ त्रिकूट संगमीं करोनि मज्जन। मग निरंजन ओळखावा ॥ श्रीहाटगोल्हाट वरी भ्रमरगुंफा। तया स्थानीं बापा दशनाद ॥ प्रणवाचें बीज बिंदु ज्योती कळा। तेजाचा उमाळा दुमदुमीत ॥ ऐसा हा अनुभव अनुभवी जाणे। संताची हे खूण संत एक ॥”

(२) भूचरी:—पूर्वोक्त प्रकारें स्वस्थ बसल्यावर दृष्टि अधो-भागीं करावी; आणि नासिकेच्या अग्रभागावरून भूमीवर लक्ष लावून एक मुहूर्तपर्यंत स्वस्थ बसून रहावें, याला भूचरी मुद्रा असें म्हणतात. हिच्या अभ्यासानें ज्वालेसमान प्रकाश दिसतो.

(३) शांभवी:—“अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमिषोन्मेषवर्जिता ॥ सा भवेच्छांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥”

अर्थ:—त्राटक क्रियेनें निमिषोन्मेष (डोळे मिटणें व उघडणें) वर्ज करून नासिकेच्या अग्रभागीं अर्ध्या उघडलेल्या नेत्रांची दृष्टि

बाह्य प्रदेशी ठेवून अंतःप्रदेशी ( ब्रह्मरंध्राचे ठायीं ) लक्ष लावावे. यास शांभवी मुद्रा असे म्हणतात. ही सर्व शास्त्रांत गुप्त आहे, असे शिवसंहितेमध्ये सांगितले आहे:—

स एव आदिनाथश्च सच नारायणः स्वयं ।

सच ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥

अर्थ:—ही गुप्त मुद्रा ऐशी । शुद्धकुल वधूसरशी । शास्त्र पुराणें प्रसिद्धेसी । गणिकेपरी ॥ ह्या मुद्रेसी जाण । अधिकारी ब्रह्मा-शिवनारायण । जो शांभवी जाणें पूर्ण । तो स्वयें ब्रह्मागा । हें सत्य-सत्य त्रिवाचा । प्रभाव या शांभवीचा । या मुद्रेवरी शंकराचा । सदा अभ्यास ॥

( ४ ) षण्मुखी:—“मुख नासाक्षिकर्णास्तान् अंगुलीभिर्निरोधयेत् । तत्त्वोदयमिति ज्ञेयं षण्मुखीकरणं प्रियम् ॥”

अर्थ:—मुख, नाकपुड्या, डोळे व कान ह्यांना दोन्ही हातांचे बोटांनी बंद करावे, तें असे:—दोन्ही आंगठे दोन्ही कर्णछिद्रांमध्ये, तर्जनीचीं बोटे दोन्ही नेत्रांवर, दोन्ही मधलीं बोटे दोन्ही नाकपुड्यांवर व मुखावर दोन्ही अनामिका आणि दोन्ही कनिष्ठिका ह्यांनी दाबून धरून इष्टकालपर्यंत स्वस्थ बसून रहावे. ही तत्त्वोदय करणारी षण्मुखी मुद्रा होय, ह्याविषयीं मुकुंदराज सांगतात:—

“स्वस्वरूपाची व्हावया प्राप्ति । अभ्यास करावा निगुती ।

अभ्यासाची प्रथम गति । ऐसी आहे जाणपां ॥

मुख नासिका नयन । आणिक दोन्ही श्रवण ॥

दोन्ही हातांच्या आंगुल्यांनीं । कीजे निरोधन स्थानस्थ कीं ॥

ऐसे साधकें करावें । भ्रूमध्यें लक्ष द्यावें ।  
 नित्य नेमै अनुभवावें । श्रीगुरुकृपे ॥  
 हें षण्मुखमुद्रासाधन । येणेंचि ज्ञेय ब्रह्म सनातन ।  
 न घडे तथा जन्ममरण । आपला आपण भोगितो ॥  
 त्रिबंध राखावे वोजा षण्मुख मुद्रेची पैजा ।  
 सर्व सिद्धींचा राजा । ब्रह्मरूप तोचि पै ॥

या षण्मुखी मुद्राभ्यासानें नाद, श्रवण व तेजोदर्शन होतें. नादानुसंधानाच्या योगानें मन संकल्पविकल्पवृत्तीचा त्याग करून ब्रह्मकार वृत्तीच्या प्रवाहाला धारण करितें. यामुळें त्याची विषयवासना नष्ट होतें. दृष्टांत—फुलांतील रस ग्रहण करण्यांत निमग्न झालेला भ्रमर जशी सुगंधाची इच्छा धरीत नाही; तद्वत् नादामध्ये लुब्ध झालेलें मन विषयांची अपेक्षा करीत नाही. याकरितां नादानुसंधान करणारे पुरुष क्षणमात्रांत त्या मनाला वश करितात, म्हणून चित्त शून्याकार म्हणजे ब्रह्माकार बनून राहतें.

अश्वमेधकोटिमेकं वाजपेयसहस्रशः ।

न तुलयन्ते समत्वेन षण्मुखीपूर्णधारया ॥

अर्थः—ही राजयोगिणी षण्मुखी मुद्रा धारण केली असतां कोटि अश्वमेध यज्ञ व हजार वाजपेय यज्ञही त्याच्या पुण्याची बरोवरी करू शकत नाहीत. आणि या मुद्राभ्यासानें सर्वदा नादानुसंधान करणारा योगी कालापासून सुद्धा पराजित होत नाही. कारण, कोणत्याहि प्रकारें तो कर्मांत बद्ध झालेला नसतो. समाधींत निमग्न झाल्यामुळें त्याला कोणत्याहि विषयाचें भान नसतें. त्याचें चित्त

मुप्त नसतें. तें स्मृति वगैरेंनी रहित असून त्यांत उदय, अस्त इत्यादिक धर्म मुळींच राहत नाहींत. अशा रीतीनें जाग्रदवस्थेंत सुद्धां जो योगी स्वस्थ असतो, तो खरोखर जीवन्मुक्त समजावा.

( ५ ) चाचरीमुद्रा:—दोन्ही डोळ्यांच्या पापण्या हातांच्या बोटांनीं जरा जोरानें थोडा वेळ दाबून मग नेत्र उघडावे, म्हणजे “चम चम” प्रकाश दिसतो. त्याचे ठायीं मनाचा लय करावा. ही चाचरी मुद्रा होय.

( ६ ) अगोचरीमुद्रा:—सर्व जगताविषयी भावना सोडून लक्ष हृदयांतरीं लावावें, म्हणजे श्वास स्थिर होऊन प्रकाश दिसतो. हीच अगोचरी मुद्रा होय.

( ७ ) अलक्षमुद्रा:—अगोचरी मुद्रेंत जो प्रकाश दिसतो, त्याचे ठायीं लक्ष स्थिर झालें असतां तोच प्रकाश अंगुष्ठमात्र ज्योति इतका दिसूं लागतो. ह्या स्वयंज्योतीच्या साक्षात्कारानें परमानंदाचा अनुभव येतो, व त्यामुळें देहभान सुद्धां राहत नाहीं. याला योगी पुरुषांनीं अलक्षमुद्रा असें म्हटलें आहे. याविषयीं तुकाराम म्हणतात:—

“देहचि पंढरी आत्मा पांडूरंग। नित्य करी संग अहर्निश ॥

मन पुंडलिक आवरुनी धरा। तेंण येईल घरा नारायण ॥

चवथ्या देहाची करुनिया वीट। बिटेवरी नीट उभा असे ॥

मेरुचे शिखरीं सत्रावी सुंदरी। वैकुंठ पंढरी नांदतसे ॥

तुका ह्मणे अलक्ष लक्षावें अंतरीं। धन्य तो संसारीं जन्मा आला ॥

अचलमुद्रा:—ही एक उत्तम मुद्रा असे। आरसा समोर ठेवून बैसे।

आपुले प्रतिबिंब अनायासें। लक्ष होय सहजची ॥

मग प्रतिबिंबांत जाण। आपला चक्षु आपणा लागून।

दिसो लागे प्रकाशमान। पाही नेत्रांतील बाहुली ॥

मसुरप्रमाण नील बिंदु माझारीं। एक घटीका सारखी दृष्टि धरी।  
 ऐसें अभ्यास नित्य नेम करी। अंतरीं दिसेल परमप्रकाश ॥  
 तथा प्रकाशा भीतरीं। सुंदर मूर्ति साजिरी।  
 अति सूक्ष्म अवधारी। पलिकडे चिदाकाश सर्वत्र ॥  
 ऐसा आचार ठेवावा। षण्मास तरी अवश्य साधावा।  
 नंतर सहजानंद परिसावा। तथाशी म्हणताती ब्रह्मतत्त्व ॥  
 आनंदस्योद्भवश्चित्ते मनसश्च प्रसन्नता।  
 विषये लिप्तता तस्य नास्ति चित्ते कदाचन ॥

अर्थः—हठराजयोगानें चित्तामध्ये आनंद उत्पन्न होऊन मन प्रसन्न  
 राहतें; आणि त्याचें चित्त विषयांचे ठायीं कधीहि लिप्त होत नाहीं.

अकर्माः कर्मकर्ता च कर्तुः कर्म न लिप्यते।

ज्ञानं कर्म च कर्ता च स्वयं सिध्यंति योगिनः ॥

अर्थः—उक्त नीलबिंदूचे ठायीं स्वयंज्योतीचा साक्षात्कार होत  
 असल्यामुळें साधकानें कोणतीही कर्मे केलीं, तरी तो पापपुण्यादि  
 फलांपासून अलिप्तच असतो. म्हणजे केव्हावधि यज्ञ केले, तरी पुण्य  
 लाभत नाहीं; किंवा तद्विपरीत आचरिलें असतां पापहि लागत नाहीं.  
 सारांश, सदा स्वरूपानुभवीं मग्न राहिलेला पुरुष सद्गुरु म्हणवितो.

## छायापुरुषसाधन.

उठोनिया प्रातःकाळीं। शुचिर्भूतें जावें अरण्यजवळीं।

अभ्यास करावा प्रातःकाळीं। करूनी रविबिंबाकडे पृष्ठभाग ॥

तेव्हां पुढें पडे शरीराची छाया। तथा छायेच्या कंठाचे ठाया।

दृष्टि सारखी लावूनिया। जपावें मंत्रास अंतरीं ॥

ॐ ह्रीं ब्रह्मणे नमः। हा मंत्र जपावा नेमा।

पकशें आठ वेळ मरम। मग ऊर्ध्व करावें दृष्टीतें ॥

मस्तकावरील आकाशांत । दृष्टि ठेवावी अचल तेथ ।

एक घटी अवकाशपर्यंत । नित्य नेमै ॥

येणें दिसेल छाया पुरुष । शुभ्र स्फटिकवत् देह दृश्य ।

परम उत्कृष्ट पुरुष । साक्षात् शंकर जो ॥

याचें दर्शना अंती । भूत भविष्य कळों लागे चिर्त्ती ।

ज्ञान होऊनि मुक्ती । सहजाचि होय ॥

अर्थः—या पवित्र मुद्रा व नैष्ठिक ब्रह्मचर्यव्रत पाळणारे साधक पुरुष

चार घटिका रात्रीच्या वेळीं म्हणजे प्रातःकळीं चार घटकांपूर्वी उठून

शौचविधि, दंतधावन आणि स्नानादिक नित्यविधी झाल्यावर एका

पंचपात्रींत सुमारे चार पैसेभार गोरखमुंडीचा रस घेऊन त्यांत एक

तोळा अळश्यांची पेंड मिश्र करून तें मिश्रण प्राशन करावें. आणि

दुधभाताचें सेवन करावें. तिखट, केळें आणि हिंग वगैरे रजोगुणी

पदार्थांचें सेवन मुळींच करूं नये. याप्रकारें भोजनाचा नियम पाळावा.

आणि एकांतस्थळीं त्या मुद्रांचा अभ्यास करावा. एकवृत्तीनें

व दृढनिश्चयानें ह्याचा अभ्यास करणाऱ्या योगी पुरुषाला सात

दिवसांत ब्रह्मरंध्रांत प्रकाशनाऱ्या स्वयंज्योतिस्वरूपाचा साक्षात्कार

होतो. जर योगी तो अभ्यास चालू ठेवील, तर त्याला एक

पक्षांत ( पंधरा दिवसांत ) गुप्तविद्येच्या मूलतत्वांचें ज्ञान होतें.

पुढें एक महिन्याचे शेवटीं आपल्या श्वासाची गति मंद होत चाल-

लेली समजेल. त्यापुढें फार करून दोन महिन्यांच्या अखेरस

त्याला आपल्या कल्पनाप्रमाणें जगतांत अनेक रचना होताहेतशा

कळतील. चार महिन्यांचे शेवटीं प्रत्येक मनुष्याच्या मनाच्या

कल्पनांना जाणण्याची शक्ती येईल. पांच महिन्यांत अंतवाहक



शरीराचें ज्ञान होईल. आणि पृथ्वीच्या अनेक प्रदेशांत कोण-  
कोणत्या प्रकारचीं कार्ये होतोहेत, तें जाणण्याची शक्ति येईल.  
तसेंच अनेक देव, योगात्मे आणि महापुरुष यांचे आकार प्रकट  
होऊन आपल्या इच्छेप्रमाणें गुप्तविद्येचें ज्ञान त्यांच्याद्वारे आपणास  
मिळूं शकेल. याप्रमाणें पुण्यवान् पुरुषानें अत्यंत दृढनिश्चयपूर्वक  
अभ्यास केल्यास सहा महिन्यांत त्याच्यासारखीच एक मूर्ति  
त्याच्या समोर प्रकट झालेली दिसेल, आणि ती सांगेल कीं “ तुझा  
शुद्ध आत्मा तुझ्या प्रबळ इच्छाशक्तीप्रमाणें कार्य करण्याला समर्थ  
आहे. ” असा साक्षात्कार झाल्यावर तो योगी कांहीं एक इच्छा  
न धरितां “ कृपा ठेवावी ” एवढेंच भाषण करितो. अशा रीतीनें  
निरंतर वागल्यानें वर सांगितलेला आकार आपल्या गुप्त इच्छेनें  
आपल्या शरीरांतून आपल्या प्रबळ इच्छेप्रमाणें पांच सात आकार  
धारण करून भिन्न भिन्न स्थानांत गमन करून आपल्या दृढइच्छे-  
प्रमाणें अनेक कार्ये करूं शकतो. पहा-पूर्वीचे दत्त त्रेय, गोरक्षनाथ,  
मत्स्येन्द्रनाथ, वगैरे महात्मे करीत होते, आणि सांप्रतकाळांत प्रसंग  
पडेल तेव्हां हिमालयांतील महात्मे आणि योगीसुद्धां करितात.  
सांप्रत काळीं असा अभ्यास दृढ निश्चयानें व प्रबळ इच्छाशक्तीनें  
नैष्ठिक योग्याला कांहीं कालपर्यंत करण्याची आवश्यकता आहे.  
आणि गृहस्थाश्रमी पुरुषांनीं तर इंद्रियें स्वाधीन ठेवून जनकराजा-  
प्रमाणें सर्व मनोविकारांचा लय करून केवळ आत्मसाक्षात्कारानें ही  
वर सांगितलेली महा अद्भुत शक्ति प्राप्त करून घेतो.

ह्या वर सांगितलेल्या मुद्रांपैकी एखादी मुद्रा सिद्ध केली असतां साक्षात् ज्योतिस्वरूप ईश्वराचें दर्शन होतें. हें केवळ स्वानुभवानेंच जाणलें पाहिजे. या प्रकारे मुद्रांचें प्रतिपादन करून प्राणायामादिकांच्या क्रमाशिवाय शांभव्यादि मुद्रांच्या अभ्यासपूर्वक शून्य भावनेनें एकदम संकल्पापासून रहित होत्साता जो मनाचा विलय करणें यास लययोग असें म्हणतात. ही गोष्ट महादेवांनीं अमनस्कखंडांत वामदेवाप्रत सांगितली आहे. आतां त्याचें निरूपण करतो.

### लययोगवर्णन.

प्राणायामादि क्रमाशिवाय शांभवी आदि मुद्रेच्या अभ्यासपूर्वक शून्य भावनेनें एक वेळच संकल्पापासून रहीत होऊन मनाचा लय करणें याचें नांव लययोग होय. असें श्री महादेवांनीं अमनस्कखंडांत वामदेवाप्रत सांगितलें आहे:—

“दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यात् वायुः स्थिरो यस्य विना विरोधात् । चित्तं स्थिरं यस्य विनावलंबात् स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥”

अर्थ:—नासिकेच्या अग्रभागादि देशाचे ठायीं लक्ष लाविल्याशिवाय ज्याची दृष्टि स्थिर आहे; रेचकादि प्राणायामाच्या अभ्यासावांचून ज्याचा प्राणवायु निरुद्ध झाला आहे; आणि षट्चक्रादिकांचें अवलंबन केल्यावांचून ज्याचें चित्त एकाग्र झालें आहे; तोच पुरुष योगी व सर्वांचा गुरु आणि सर्वास वंदनीय होय. ह्याचें विधान श्रीमद्भागवताच्या सप्तम स्कंदांत सांगितलें आहे; तें असें:—प्रथम कर्मेन्द्रियव्यापारांचा ज्ञानेन्द्रियांच्या ठिकाणीं लय करावा, म्हणजे व्यापा-

रमय कर्मेन्द्रिये ज्ञानेन्द्रियरूप आहेत अशी भावना करावी. अशाच प्रकारे ज्ञानेन्द्रियव्यापारांचा संकल्पविकल्पात्मक मनाच्या ठिकाणी लय करावा म्हणजे ज्ञानेन्द्रिये मनोरूप मानावीं. विकारी अशा मनाचा वाणी-मध्ये, वाणीचा वर्णसमुहांत, वर्णसमूहाचा आकार—उकार—मकारा-त्मक ॐकाराच्या ठिकाणी, ॐकाराचा बिंदूच्या ठिकाणी, बिंदूचा नादांत, नादाचा सूत्रसंज्ञक प्राणाच्या ठिकाणी व प्राणाचा ब्रह्म-रूपी लय करावा.

## चौपाई.

अब लययोग कहुं बहु भांति । लय बिन भय व्यापै दिन राति ॥  
 लयबिन जन्ममरण नहीं छुटै । लयबिन काल आइकै कुटै ॥ १ ॥  
 लयसमान नहीं और उपाई । जो जन रहै रामलय लाई ॥  
 निस वासुर ऐसे लय लागै । आवा गवन सकल भ्रम भागै ॥ २ ॥  
 जैसे चातक करै पुकारा । पीव पीव करि वारंवारा ॥  
 ऐसी विधि लय लावै कोई । प्रथम स्थान समावै सोई ॥ ३ ॥  
 जैसे कुंजी अंड संभारै । पुनि सो क्रम दृष्टि न टारै ॥  
 जो कोऊ लै लावै ऐसी । ताको जरा मृत्यु कहु कैसी ॥ ४ ॥  
 जैसे बालक सरप कुरंगा । थकित सु होई नादकै संग्गा ॥  
 ऐसी लय कोई जो लावै । योनि संकट बहुरि न आवै ॥ ५ ॥  
 जैसे वरत बांस चडि नटनी । वारंवार करै तहां अटनी ॥  
 इतउत कहुं नेक नहीं हेरे । ऐसी लय जनहरि तन फेरै ॥ ६ ॥  
 जैसे कुंभ लइ पनिहारी । शिर धरि हसै देई कर तारी ॥  
 सुरति रहै गागरिके मंझा । यौं जन लय लावै दिन संझा ॥ ७ ॥  
 जैसे गाई जंगलको धावै । पानी पीव घास चरि आवै ॥  
 चित्त रहै बहुराकै पासा । ऐसी लय लावै हरिदासा ॥ ८ ॥

ज्युं जननी गृह काज सराई । पुत्र पिंघूरै पौढत भाई ॥

उर अपनै तैं छिन न विसारै । ऐसी लय जनकौ निसतारै ॥ ९ ॥

जैसैं कीट भृंगकी त्रासा । पलटि जाई यहु बडा तमासा ॥

ऐसी विधि लय लागै जाकी । बार बार बलिहारी ताकी ॥ १० ॥

सब प्रकार हारेसौं लै लावै । होई विदेह परमपद पावै ॥

छिन छिन सदा करै रसपाना । लयतैं होई ब्रह्म समाना ॥ ११ ॥

याप्रकारें लययोगाचें प्रतिपादन करून क्रमानें प्राप्त झालेल्या

राजयोगाचें वर्णन योगसुत्रांत भगवान् पंतजलीनीं केलें आहे. आतां

त्याचें निरूपण करितों:—

## राजयोगवर्णन.

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः”

अर्थ:—पांच प्रकारच्या चित्तवृत्तींचा निरोध करणें, यास राज-  
योग असे म्हणतात. त्या वृत्तींचीं नांवां व लक्षणें पंतजलीनें सांगि-  
तलीं आहेत:—“प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः” अर्थ:—

(१) प्रमाण (२) विपर्यय (३) विकल्प (४) निद्रा (५)

स्मृति या भेदेंकरून पांच प्रकारच्या चित्तवृत्ति आहेत.

(१) प्रमाणवृत्ति:—“प्रत्यक्षानुमानागमः प्रमाणानि”

अर्थ:—प्रत्यक्ष, अनुमान व आगम हीं तीन प्रकारचीं प्रमाणें आहेत.

प्रत्यक्ष प्रमाण:—यांत विषय आणि इंद्रियें याच्या सन्निक-

र्षापासून घटपटादि विषयांचें विशेषरूपात्मक जें ज्ञान, म्हणजे

पूर्वीं माहित नसलेल्या पदार्थाविषयीं इंद्रियांचा संबंध होऊन जी

निश्चयरूप चित्ताची वृत्ति होते, तीस प्रत्यक्ष प्रमाण असें म्हणतात.

योग. मा. ८

**भाष्यार्थः**—इंद्रियांच्या द्वारे बाह्य दिसणाऱ्या वस्तूंच्या संयोगाने इंद्रियांबरोबर चित्ताचा अर्थाकार परिणाम होऊन सामान्य व विशेष जे अर्थ, त्यांचा विशेष निश्चय होण्यास साधन जी मुख्य वृत्ति ते प्रत्यक्ष प्रमाण होय. प्रत्यक्ष प्रमाणास कारण ( साधन ) जी पुरुषाच्या ठिकाणी असणारी वृत्ति तिचे फल ' हा घट ' या आकाराची विंबरूप चित्तवृत्ति व तिचेच चैतन्यांत प्रतिविंब पडून चैतन्यच ' हा घट ' अशा आकारासारखा होऊन बोध होणे; अर्थात चित्तवृत्तीत व त्यांत अगदीच विशेष सांगतां येत नाही. म्हणून चित्तवृत्तीशीं तुल्य, व पुरुषाचे ठायीं वैषयिक नांवाच्या संबधाने असणारा चित्तवृत्तिविषयक बोध होय. आतां अशी शंका येते कीं, ' चित्ताविषयीं चित्तावर होणारा विषयाकार परिणामच विषयग्रहणास कारण आहे; परंतु आत्मा अपरिणामी असल्यामुळे वृत्त्याकार होणे त्याविषयीं मुळींच संभवत नाही. पुरुष चित्तवृत्तीचा साक्षी व त्याच्याशीं समान हें कसे? ' याचें समाधान असें:—बुद्धीचे ठायीं प्रतिबिंबित होऊन आत्मा हा विषयाकार बुद्धीसारख्या आकाराचा दिसतो; यामुळे बुद्धिसाक्षित्व व विशेषरहितच भासणे हें बरोबरच आहे.

**अनुमानः**—धूमादिक स्फुलिंगांच्या योगें दूरदेशस्थित वन्हि आदिक पदार्थांचें सामान्यरूपानें जें ज्ञान होतें, त्यास अनुमान प्रमाण असें म्हणतात. म्हणजे " जेथें धूर असतो तेथें नियमानें अग्नि असतो " अशा प्रकारचें जें व्याप्तिज्ञान, त्या ज्ञानाचें पर्वत इत्यादि ठिकाणीं धूर पाहिला असतां स्मरण होऊन ' येथें अग्नि असावा,' असा निश्चय होण्यास कारण जी चित्ताची वृत्ति ती.

**भाष्यार्थः**—अनुमेयाचा साध्यतत्वामुळे समान प्रकारचे जे पक्ष त्या ठिकाणी नियमाने असणारा व विपक्षाच्या ठिकाणी असणारा, अर्थात् त्याच अनुमेयावर असणारा जो संबंध त्याविषयी जें ज्ञान त्यापासून उत्पन्न झालेली व सामान्य निश्चयास मुख्य साधन अशी जी वृत्ति तिला अनुमान म्हणतात. उदाहरण—चंद्र व नक्षत्रे ही अन्यस्थळी गेली यावरून तीं गमन करणारी होत. तसेंच चैत्र नामक कोणी एक पुरुष चालणारा असल्यामुळे अन्यदेशास जातो; पण विंध्य पर्वत देशांतरास गेला नाही. यावरून तो गतिमान् नव्हे. ( यांतील पहिला दृष्टांत अन्वयव्याप्तीसाठी आणि दुसरा व्यतिरेकव्याप्तीस्तव दिला आहे. )

**आगमः**—यथार्थ बोलणाऱ्या पुरुषांचें जें वाक्य तें आगम प्रमाण होय. दुसऱ्या न्यायादि शास्त्रांत जें कांहीं कमी जास्त मानतात तें ह्या तीन प्रमाणांचें अंतर्भूत होय. **भाष्यार्थः**—भ्रम, प्रमाद, विप्रलंभ इत्यादिकांस साधन जें अकुशलत्व इत्यादि दोषरहित जो पुरुष त्यास आप्त असें म्हणतात. त्यानें पाहिलेला किंवा अनुमानानें सिद्ध केलेला जो पदार्थ त्याप्रत, इतरास ( श्रोत्यास ) आप्त चित्तांत असणारें जें ज्ञान त्यासारखें ज्ञान उत्पन्न करण्याकरितां शब्दानें उपदेश करून त्या शब्दापासून तद्विषयाकार जी श्रोत्यांची वृत्ति तीस ' आगमप्रमाण ' म्हणतात.

( २ ) **विपर्ययवृत्तिः**—“ विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठितम् ” अर्थः—रजतादिकांहून भिन्न शुक्त्यादिक पदार्थांमध्ये जें रजतादिकांचें ज्ञान आहे, त्यांस विपर्यय असें म्हणतात.

भाष्यार्थः—शिंप इत्यादिकांवर रुपे इत्यादिकांचे भान भ्रमाने अथवा अन्य कारणांनी होणे यांस विपर्यय म्हणतात. यावर कोणी म्हणेल की, 'विषय अनुभवसिद्ध असतात; त्याअर्थी ते प्रमाण कां म्हणूं नये?' उत्तरः—यांस प्रमाण म्हणतां येत नाही. कारण, कोणत्याही प्रकारे बाध न होणाऱ्या अशा अनुभवसिद्ध प्रमाणाने त्याचा बाध होतो; म्हणजे पूर्वीचे ज्ञान नाहीसे होतें; करितां यास प्रमाण म्हणतां येत नाही. आतां तो बाध्य-बाधक भावच उलट कांनसावा?' तर तसे म्हणतां येत नाही. कारण, प्रमाणाने झालेल्या ज्ञानांत सद्रूपवस्तु असते. आणि विपर्ययांत त्याहून विरुद्ध म्हणजे असद्रूप वस्तु राहते; ह्याकरितां प्रमाणानेच विपरीत ज्ञानाचा बाध होतो. विपरीत ज्ञान होणे हा बुद्धीचाच धर्म होय. तो असा—डोळ्यावर बोटें दाबण्याने किंवा नेत्रदोषाने दोन चंद्रांचे अवलोकन ( दर्शन ) होऊन पुनः ती दोषदृष्टि गेल्यानंतर एकाच चंद्राचे दर्शन होतें. तें नेहमीं राहणारे व विद्यमान वस्तुसंबंधी असल्यामुळे पूर्वीच्या अविद्यमान विषयांचा बाध होतो; त्याप्रमाणे जी अविद्या संसाररूप अनर्थास कारण तीच ही विपर्यय वृत्ति होय. हिला ( अंकुरास बीज याप्रमाणे ) पांच प्रतिबंधक अशा ग्रंथी आहेत; त्या अशाः—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश हे क्लेश देणारे ह्यून हेही क्लेशसंज्ञक होत. याकरितां हिचा ( विपर्यय वृत्तीचा ) निरोध केला पाहिजे. हेच पांच क्लेशसंज्ञक आपल्या नांवांस अनुरूप यथाक्रमाने तम, मोह, महामोह, तामिस्र व अंधतामिस्र अशा संज्ञांनी प्रसिद्ध आहेत, करितां हे अगदीं त्याग करण्यास योग्य आहेत. ह्या अविद्यादिपंचकांचे विवरण पुढे देण्यांत येईल.

( ३ ) विकल्पवृत्तिः—जी शब्दजन्य ज्ञानास अनुसरत असून वस्तुहून शून्य असते, अर्थात अविद्यमान पदार्थांचे ठायीं अन्वय-वस्तूचा आरोप करून सांगणें, यासच विकल्पवृत्ति असें म्हटलें आहे. पहा—चेतनपणा हें पुरुषाचें स्वरूप आहे. या ठिकाणीं जर चेतनपणाच पुरुष आहे, तर पुरुषाचा चेतनपणा असें होणार नाही; परंतु पुरुष व चेतनपणा ह्या शब्दज्ञानावरून भेदाचा भास मात्र होतो वस्तुतः ते अभेदच आहेत. उदाहरणः—देवदत्ताची गाय असें म्हटल्यानें देवदत्त व गाय यांचें भिन्नरूपानें ज्ञान होतें. याविषयीं भाष्यकारांनीं सांगितलें आहे.

भाष्यार्थः—तो विकल्पप्रमाण म्हणतां येत नाही. कारण, त्यांत प्रत्यक्ष वस्तू नसल्यामुळे त्याचा प्रमाणकोटींत अंतर्भाव होत नाही. तसेंच त्याविषयीं शब्दापासून ज्ञान होतें. म्हणून विपर्ययांतही त्याची गणना करितां येत नाही. कारण, त्यांत जरी प्रत्यक्ष वस्तु नाही; तथापि शब्दज्ञानाच्या महात्म्यानें जसा यथार्थ शब्दानें व ज्ञानानें लोकांत व्यवहार होतो; तसाच विकल्पज्ञानापासूनही व्यवहार होतो; पण विपरीत ज्ञानांत होत नाही. कारण, विपरीत ज्ञान नाहीसे झाल्यानंतर शुक्तिकेवर रजत असें ज्ञान मुळींच रहात नाही. यास प्रथम वस्तुशून्यत्वाविषयीं दृष्टांतः—जसें “चैतन्य हें पुरुषाचें स्वरूप” अशा प्रकारच्या ज्ञानांत पुरुष हा विशेष्य व चैतन्य हें विशेषण आहे; परंतु जेव्हां ‘चित्तिच पुरुष’ अशा प्रकारच्या ज्ञानांत विशेष्य कोण, व विशेषण कोणतें! पहा—चित्ति व पुरुष हे शब्दानें मात्र भिन्न, परंतु वस्तुतः एकच असल्यामुळे विशेष्यविशेषणभावरूप अर्थाचें मान मुळींच नाही; पण शब्द ज्ञानांत असतो. याविषयीं



उदाहरणः—जसे 'चैत्राची गाय' या वाक्यापासून विशेष्यविशेषण-भावाचें ज्ञान होतें. शास्त्रीय दुसरा दृष्टांतः—जसे शास्त्रांनीं निषिद्ध केलेलें वस्तुभूत सुखादिक धर्म ज्याचें असा या दोन्ही उदाहरणांत वस्तूंच्या धर्माचा अभाव व क्रियेचा अभाव पुरुषाच्या ठिकाणीं सांगितला. ह्या सांख्य सिद्धांतांत असा कांहीं एक पदार्थ सांगितला नाही की, ज्या योगानें पुरुषांत इतरांहून कांहीं विशेष दाखवितां येईल, तर त्यापासून शब्दबोध मात्र होतो. तसेंच बाण राहतो, राहील व राहिला यांत गति निवृत्ति म्हणजे गमनाचा अभाव, त्याविषयीं जो विकल्प, त्यांत वर्तमानत्व, भविष्यत्व व यांनीं युक्त असा 'स्था' धातूचा अर्थ मात्र अनुभवास येतो; परंतु वाणींत गतिनिवृत्तीस अनुकूल अशी कृति मुळींच नाही; करितां वस्तु-शून्यत्व सहज सिद्ध होतें. तसेंच ज्यास उत्पत्ति नाही, तो अनुत्पत्ति उत्पत्तिरहित असा धर्म ज्याचा आहे असा पुरुष. यांत उत्पत्ति धर्माचा अभाव मात्र ज्ञात होतो. पुरुषावर तो धर्म मुळींच नसल्या-मुळे तो अनुत्पत्तिधर्म शब्दज्ञानानें मात्र असून वस्तुरहित असल्या-मुळे विकल्पित झाला. लोकांत तसा व्यवहार घडतो.

(४) निद्रावृत्तिः—“अभाव प्रत्ययालंबना वृत्तिर्निद्रा”

अर्थ—सर्व बाह्य विषयांचें आकाररहित होऊन तमोगुणानें युक्त अशा चित्तवृत्तीच्या स्थितीला निद्रा असें ह्मणतात. झोपेतून जागा झालेला पुरुष म्हणतो कीं,—“आज मीं फार सुखानें झोप घेतली” अशी स्मृति वृत्तिमुखाचा अनुभव आल्यावांचून होत नाही. म्हणून झोप हींमुद्धां एक प्रकारची चित्तवृत्ति आहे, असें योगशास्त्रांत सांगितले आहेः—

भाष्यार्थः—येथें प्रथम अशी शंका येते कीं, 'जसा निरोधावस्थेत व कैवल्यप्रत्ययांत सर्व वृत्तींचा अभाव असतो. त्याप्रमाणें सर्व सुषुप्तचवस्थेंतूनही वृत्तींचा अभाव एवढेंच मानावें, म्हणजे पृथक् निद्रा मानण्याची गरज नाही.' त्यास समाधानः—ती निद्रा तर कांहीं एक अनुभवांतील विशेषच आहे. कारण, जागृतावस्थेंत तिचें पुढें सांगण्याच्या उपपत्तिसहित स्मरण असतें, म्हणून सर्व वृत्तींचा अभाव म्हणतां येत नाही. जेव्हां सत्वगुण मिश्रित तमोगुण प्रकट होतो, तेव्हां त्या सात्त्विक निद्रेंतून उठलेल्याच्या स्मरणाचा आकार असा असतो कीं, 'मी सुखानें निजलों होतो, माझे निर्मल मन बुद्धीस स्वच्छ करितों;' इत्यादि. आतां जेव्हां रजोगुणमिश्रित तमोगुण प्रकट होतो; तेव्हां 'मी दुःखानें निजलों होतें माझ्या मनास कोणतेंच काम करावेंसें वाटत नाही, कारण तें अगदीं चंचल होऊन एकसारखें भ्रमत आहे. आतां केवळ तमोगुणयुक्त निद्रेंतून उठतो त्या वेळेस 'मला अगदीं गाढ निद्रा लागली होती, माझे सर्व शरीर जड झालें, माझे चित्त अगदीं थकून गेले. तें कोणतेंही कर्म करण्यास समर्थ नसून दुसऱ्यानें जणु हरणच केलें आहे कीं, काय? असें वाटतें.' आतां अशी शंका येते कीं, 'जरी योग्य काळीं स्मरण होतें, तथापि सुषुप्तींत अनुभवासिद्धि कशी?' याचें उत्तर—जागृत व स्पन्नवृत्तींच्या अनुभवास कारण जें कांहीं त्याचा जर अनुभवच नसता, तर जागृत झालेल्या पुरुषास तें स्मरणही नसतें. कारण, पूर्वसंस्कारावाचून स्मृति होत नाही. तसाच प्रत्ययानुभव नसेल तर प्रत्ययविषयक चित्ताश्रित स्मृतीही होणार नाही. कारण, एकांनें पाहिलेल्या वस्तूचें स्मरण दुसऱ्यास होत

नाहीं. त्या कारितां कांहीं प्रत्यय विशेषच निद्रा होय. ही निद्रा-वृत्ति तमोगुणांत एकाग्र, विषयशून्य व दुःस्वरहित अशी असतां तिचा निरोध करण्याचें कारण असें कीं, ती निद्रावृत्तिही इतर वृत्तीप्रमाणें सुखदुःखमोहात्मक असल्यामुळे समाधीस प्रतिबंध करणारी आहे; कारितां तिचाही समार्धांत निरोध केला पाहिजे.

( ५ ) स्मृत्तिवृत्तिः—“ अनुभव विषयाऽसम्प्रमोषः स्मृतिः”

अर्थः—प्रत्यक्षादि प्रमाणांनीं अनुभविलेल्या पदार्थांचें अन्य कालांत जें स्मरण होतें, ती स्मृति होय. या पांच वृत्तींत सर्व चित्तवृत्तींचा अंतर्भाव आहेः—

भाष्यार्थ—कां, चित्त हें केवळ विषयांप्रतच स्मरतें, किंवा पूर्वीच्या अनुभवरूप प्रत्ययांचेही स्मरण करतें ? ज्ञान हें विशेषण-त्वंकरून घटादिकांनीं आकारित झालें, म्हणजे “ मी घट जाणतो.” ह्या प्रकारचा जो अनुभव तो ग्राह्य व ग्रहण ह्या द्विविध प्रकाराच्या संस्कारास उत्पन्न करितो. तो उभय विषयसंस्कार जेव्हां आपणांस प्रकाशित करणाऱ्या कलादिकांनीं प्रकशित होतो, तेव्हां तो आपल्यासारखा आकाराच्याच ग्राह्य व ग्रहण या दोघांविषयीं स्मृतीस उत्पन्न करितो. आतां स्मरण व प्रत्यय म्हणजे अनुभव या दोहोंची अत्यंत समानता मानतां येत नाही. कारण, त्या दोहोंपैकीं ग्रहणाचा आकार मुख्य, अर्थात् विशेष्य जीत होतो, ती बुद्धि होय. उदाहरणः—‘ मी घट जाणतो ’ हा ग्रहणाकार समजावा. यांत ‘ घट ’ असें जें ज्ञान तें विशेष्य होय. जीमध्ये ग्राह्यकार विशेष्य असतो, ती स्मृति. उदाहरण—तो ‘ घट ’ हा ग्राह्याकार जाणावा. या स्मृतिज्ञानांत ग्राह्य

है विशेष्य आहे; त्या अर्थां हा आकारभेद अनुभवसिद्ध आहे. स्मृतीचेंही अवांतर भेद आहेत; ते येणें प्रमाणें:—भावित म्हणजे सुचविला आहे स्मरणीय ( स्मरण करण्याला योग्य असा ) अर्थ जिनें तीस ' भावितस्मर्तव्या स्मृति ' हीहून भिन्न ती ' अभावितस्मर्तव्या स्मृति ' असे स्मृतीचे दोन भेद आहेत त्यांचीं उदाहरणें:— स्वप्नांत भावित स्मर्तव्या स्मृति; म्हणजे शास्त्रांत स्वप्नदर्शनच भावी ( पुढें होणाऱ्या ) अर्थांचें सूचक आहे. व जागृत अवस्थेंत अभावितस्मर्तव्या स्मृति; म्हणजे सर्व प्रकारच्या स्मृती प्रमाणादिक सर्व वृत्तींच्या अनुभवानंतर उत्पन्न होतात; " जशी प्रमाणाभासानें प्रमाणस्मृति " ह्या सर्व प्रमाणादि वृत्ति बुद्धिरूप द्रव्याचे सोन्याच्या प्रतिमेप्रमाणें विषयाकार द्रव्यरूप सुखदुःखमोहात्मक परिणाम आहेत. आतां सुख, दुःख व मोह यांची व्याख्या क्लेशव्याख्यान सूत्रावरच केली आहे, ती अशी:—सुखाचा विषय राग ( प्रीति ) दुःखाचा विषय द्वेष व मोह म्हणजे अविद्या, तिचें लक्षण पुढें योग्य स्थली सांगण्यांत येईल. त्यांत दुःख हें स्वभावताच होय, म्हणजे त्याग करण्यास योग्य आहे. सुख हें पदार्थावर प्रीति उत्पन्न करितें. व त्या प्रिय वस्तूचा वियोग झाला असतां दुःख होतें; अशा परंपरेनें दुःख देणारें आहे. करितां दुःखाप्रमाणें सुख हेयाहेय आहे. मोह तर अविद्यारूप असल्यामुळें सकल शोकादि दुःखांस कारण म्हणून अत्यंत हेय होय. याकरितां या सर्व वृत्तींचा निरोध केला पाहिजे. आतां चित्तवृत्तींचा निरोधाचे उपाय कोणते ते पुढील कोष्टकावरून लक्षांत येईल.

चैतन्य (चित्)

चित्त

(अ)  
चित्तप्रवृत्ति

वासनात्मक लिंगदेहाच्या अनुरोधाने जे चैतन्य वर्तते, त्याचे आणि चित्ताचे सारूप्य असते; म्हणून वृत्तींचा प्रवाह चालू राहतो.

चित्ताच्या वृत्ति पांच प्रकारच्या आहेत.

- |  |             |            |            |                  |
|--|-------------|------------|------------|------------------|
| (१)प्रमाण.                                 | (२)विपर्यय. | (३)विकल्प. | (४)निद्रा. | (५)स्मृति.       |
| ( प्रत्यक्ष, अनुमान<br>व शब्द हीं ज्ञाने ) |             |            |            | ( ह्या वृत्ति. ) |

ह्या पांच वृत्तींचा निरोध न केल्यास अर्थात् चित्तैकाग्रता झाली नसतां त्याची स्थिति कशी असते ? त्यांत नऊ दुर्गुण असतात; ते हे:—

१ व्याधि, २ स्त्यान, ३ संशय, ४ प्रमाद, ५ आलस्य,

६ अविरति, ७ भ्रान्तिदर्शन, ८ अलब्धभूमिकत्व,

९ अनवस्थितत्व. हे दुर्गुण करतात काय ?

चित्ताची अशी स्थिति करतात १ दुःख

२ दौर्मनस्य, ३ अंगमेजयत्व आणि

४ श्वास प्रश्वासांची व्यर्थता.

ह्या अविद्यारूप क्लेशांच्या निवृत्तीसाठीं योगशास्त्राची प्रवृत्ति आहे. ते उजवी-कडील “ व ” शाखेच्या विचारावरून लक्षांत येईल.

चैतन्य ( चित् )

चित्त

( ब )  
चित्तनिवृत्ति

( अभ्यास, वैराग्य आणि ईश्वरप्रणिधान यांच्या योगें चित्तवृत्तींचा निरोध )  
चित्तवृत्ति निरोध=समाधि

संप्रज्ञात

हे दोन्ही अभ्यासानें कसे सिद्ध होतात त्याचा विचार:—

असंप्रज्ञात

- ( १ ) अभ्यासानें रज व तम ( २ ) वैराग्याच्या योगें ( ३ ) ईश्वरप्रणिधानाच्या हे गुण नष्ट होऊन चित्ताची विषयवासना क्षीण होऊन योगें किंवा ॐ ह्या एकाग्रता होते. चित्तवृत्तींचा अभाव होतो. प्रणव मंत्राच्या जपानें चित्ताचा लय होऊन आत्मसाक्षात्कार होतो.

ह्या तिन्ही प्रकारांपासून चित्त झाडून लोढून शुद्ध होतें आणि एकाग्र होतें. चित्ताची एकाग्रता झाली म्हणजे त्यामध्ये समापत्ति हें दर्शन उत्पन्न होतें.

समापत्ति

सवितर्क ( सविचार )

वर दिल्याप्रमाणें चित्तावर संस्कार झाला म्हणजे ऋतंभरा नामक प्रज्ञा उद्भवते. त्याच्याच विशेष अभ्यासानें निर्बिज समाधि सिद्ध होतो. ह्या तिन्हीं स्पष्टीकरण पातंजलसूत्रांत केलें आहे तें येथें देतों.

निर्वितर्क ( निर्विचार )

“ अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ”

**सूत्रार्थः**—अभ्यास व वैराग्य यांच्या योगें चित्तवृत्तीचा निरोध होतो.

**भाष्यार्थः**—अभ्यास आणि वैराग्य हीं दोन्ही वृत्तिनिरोध करण्याविषयी समर्थ आहेत. कारण, समाधिसिद्धीकरितां या दोहोंची आवश्यकता आहे. उदाहरण—जशी नदी स्वभावतः समुद्राकडे वाहत असते, तरी घरणादिकांनीं वळविली असतां ती उलट फिरते; तद्वत् चित्तरूपी नदी ही शब्दस्पर्शादि विषयरूप भूमांवरून स्वभावतः संसारसमुद्राकडे वाहत असते, तरी तिचा प्रवाह अभ्यासवैराग्याच्या योगें उलट दिशेस ( अंतर्मुख ) करितां येतो. ह्या दोन साधनांपैकी चित्तनदीचा विषयमार्गास गमन करणारा वृत्तिप्रवाह वैराग्याच्या योगें क्षीण होत जातो; आणि विवेकदर्शनाच्या अभ्यासानें विवेकमार्गाप्रत गमन करणारा वृत्तिप्रवाह वृद्धिंगत होऊन निरोध नामक कैवल्यसागरास मिळतो. यामुळें चित्तवृत्तीचा निरोध उभयाधीन ( अभ्यास व वैराग्य ह्या दोहोंच्या स्वाधीन ) आहे. आतां अभ्यासाचें लक्षण सांगतातः—

“ तत्रस्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ ”

**सूत्रार्थः**—चित्तैकाग्रतेविषयी पुनः पुनः करण्याच्या प्रयत्नाला अभ्यास म्हणतात.

**भाष्यार्थः**—राजस व तामस वृत्तीखेरीजकरून सात्विक वृत्तीचा जो प्रवाह तीस स्थिति म्हणतात. स्थिति प्राप्त्यर्थ जो

प्रयत्न म्हणजे उत्सुकता, ती संपादन करण्याच्या इच्छेनें जें श्रद्धा, वीर्य इत्यादि साधनांचें अनुष्ठान त्यास अभ्यास म्हणतात. आतां त्या अभ्याससिद्धीचा उपाय सांगतात:—

“स तु दीर्घकालनैरन्तर्यं सत्कारासेवितो दृढभूमिः”

सूत्रार्थः—तो अभ्यास बहुत कालपर्यंत सत्कारपूर्वक नित्य नियमानें चालविला असतां सिद्ध होतो.

भाष्यार्थः—जर तो अभ्यास पुष्कळ कालपर्यंत एकसारखा तपश्चर्या, ब्रह्मचर्य, विद्या व श्रद्धा इत्यादि साधनांनीं अत्यंत आदरपूर्वक चालविला असतां सिद्ध होतो; म्हणजे पुनः पुनः उद्भवणाऱ्या ज्या राजस व तामस वृत्ति त्यांच्या संस्कारांनीं पराभव न पावतां स्थितीच आहे विषय ज्याचा असा होतो. हे अभ्यासाचें लक्षण होय. वैराग्याचें लक्षण पूर्वीच सांगितलें आहे. अभ्यास व वैराग्य ह्या दोन उपायांनीं राजसतामस वृत्तींचा निरोध करणाऱ्या योगी पुरुषास संप्रज्ञान समाधि साध्य होतो. आतां त्याचा प्रकार सांगतात.

“वितर्क विचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सम्प्रज्ञातः ॥”

सूत्रार्थः—साक्षात्कार विशेषरूप जे वितर्क, विचार आनंद आणि अस्मिता यांना उत्तम प्रकारें जाणल्यानें चित्त संशयविर्यय रहित होत असल्यामुळे असंप्रज्ञातसमाधि सिद्ध होतो.

भाष्यार्थः—चित्ताची धारणा करण्यासाठीं जें आलंबन म्हणजे आश्रय विराट् शरीरादिक त्यावर प्रथम जी चित्ताची स्थूलाकारता तो वितर्क; व तद्युक्त तो सवितर्क समाधि, त्या आलंबनावर स्थूलास कारणीभूत जी प्रकृति, महत्त्व, अहंकार इत्यादिकांचे ठायीं



अति सूक्ष्म जै अर्थ तदाकार म्हणून सूक्ष्म जो चित्ताचा आभोग ( अति सूक्ष्मांतही परिपूर्णता ) तो विचार; व तद्युक्त तो सविचार समाधि. त्याच आलंबनावर सविचारावस्थेत सत्वगुणाच्या अतिशयानें जो साक्षात्कार होतो तो आनंद; आणि आनंदसहित असा जो सानंद तो समाधि. त्या सानंदावस्थेत असतां “मी सुखी आहे” अशी चित्ताची वृत्ति होते. एकच आहे आत्मा विषयत्वे करून जीत ती एकात्मिका, अर्थात एका आलंबनावर जी केवळ पुरुषाकारच संवित् म्हणजे साक्षात्कार ती अस्मिता. अस्मितासहित तो सास्मिता समाधि. त्यांतिल पहिला सवितर्क ( वितर्कानुगत ) समाधि वितर्कादि चार भूमिका युक्त होतो, म्हणजे तापलेल्या लोखंडाच्या गोळ्याप्रमाणें एकीभूत झाल्यामुळें स्थूल साक्षात्कारांत पुरुषापर्यंत सर्वांचेंच भान होतें. दुसरा सविचार समाधि, वितर्कावस्था जिंकल्यामुळें तिचा विषय खेरीजकरून पुढच्या भूमिकेशी युक्त होतो. तिसरा आनंदानुगत समाधि; विचारभूमिकेचा विषय खेरीजकरून दोन भूमिकांनी युक्त होतो. आणि चवथा अस्मितानुगत समाधि, आनंदभूमिकेचा विषय सोडून आनंदरहित असा केवळ अस्मिता मात्र समाधि होतो. हे सर्व समाधि साधारण म्हणजे अत्यंत चित्तनिरोधरूप जो असंप्रज्ञात समाधि त्याहून भिन्न होत. आतां असंप्रज्ञात समाधीचा उपाय सांगतात:—

“विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः”

भावार्थः—सर्व वृत्तींचा प्रकृतींत लय होऊन ज्यांत संस्कार मात्र अवशेष राहतो, असा जो चित्ताचा निरोध त्यास असंप्रज्ञात

समाधि म्हणतात. पूर्वी सांगितलेल्या परवैराग्याचा सतत अभ्यास करणे हे असंप्रज्ञात समाधीचे साक्षात् साधन होय. कारण, परवैराग्यामध्ये चिंतनीय वस्तूच नसते. अभ्यास वैराग्याच्या योगे चित्त निर्विषय होऊन वृत्तिरूप कार्ये करित नसल्यामुळे मृताप्रमाणे होते; आणि संस्कार नामक जे संसाराचे बीज ते या योगे दग्ध झाल्यामुळे त्यास निर्वाज समाधि असे म्हटले आहे. तो असंप्रज्ञात समाधि दोन प्रकारचा आहे. एक उपायप्रत्यय व दुसरा भावप्रत्यय ह्यांपैकी पहिला असंप्रज्ञात ह्या लोकी व ह्याच जन्मांत साध्य करण्यास योग्य होय, म्हणून त्याविषयीच मुमुक्षूंनी यत्न करावा.

**भाष्यार्थः**—सकल वृत्तींचा लय होऊन ज्यामध्ये संस्कार मात्र बाकी राहतो, असा जो चित्ताचा निरोध त्यास असंप्रज्ञात समाधि म्हणतात. या समाधीचे मुख्य साधन, ज्ञानाविषयीही अलंबुद्धि म्हणजे इच्छा नसणे या अर्थाचे, पूर्वी सांगितलेले परवैराग्य आहे. कोणत्याही आलंबनावर ( आश्रयावर ) चित्ताची एकाग्रता करण्याचा अभ्यास या असंप्रज्ञात समाधीत मुळीच नाही; पण पुरुषाच्यातीपर्यंत सर्व वृत्तींच्या निरोधाविषयी अलंबुद्धिरूप निरामप्रत्यय ( परवैराग्य ) हे असंप्रज्ञात समाधीत सुद्धा असतेच. वैराग्यअभ्यासाने चित्तनिर्विषय होऊन वृत्ति उद्भवणारी कार्ये करितां येत नसल्यामुळे ते मृतप्राय होते; आणि असंप्रज्ञात समाधि हा संस्कारसंज्ञक जे संसाराचे बीज त्याचा सर्वथा नाश करितो; म्हणून त्यास निर्वाज समाधि म्हणतात. तो असंप्रज्ञात समाधि दोन प्रकारच्या उपायांनी प्रत्ययास येतो. पहिला उपाय प्रत्यय म्हणजे श्रद्धादि

उपायांनी साध्य होणारा; आणि दुसरा भवप्रत्यय म्हणजे अनेक जन्मांच्या सुकृताच्या बळीकरून जन्मतःच साध्य होणारा या दोन्ही उपायांनी योगी पुरुषास असंप्रज्ञात समाधि साध्य होतो. आतां भवप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधीचे अधिकारी कोण आहेत याविषयी सांगतातः—

“ भवप्रत्ययोविदेहप्रकृतिलयानाम् ”

**सूत्रार्थः**—विदेह प्रकृतिभाव लयास गेलेल्या योगी पुरुषास असंप्रज्ञात समाधि हा जन्मतःच प्राप्त झालेला असतो.

**भाष्यार्थः**—शरीरादिकांविषयी ज्यांची निरपेक्ष बुद्धि आहे, असे विदेही व इंद्रादि देव, त्यांना साधनांवांचून असंप्रज्ञात समाधि जन्मतःच स्वभाव सिद्ध असतो. ते देखील संस्कार मात्रेकरून निरोधावस्थेत असणाऱ्या चित्ताने मुक्त झाल्याप्रमाणे आणि व्युत्थान समयी ( निरोध चित्त नसल्या वेळीं ) देहभावाप्रमाणे द्विधारूपाने भासतात; पण संस्कारजन्य फलास प्रारब्धकर्मास होत्साते संप्रवितात, आणि मग मोक्षपदाप्रत पावतात. ईश्वराच्या उपासनेने प्रकृतीचा लय करावा किंवा प्रकृतीतच लीन होऊन अभ्यास करावा. म्हणजे कैवल्यपदप्राप्तिरूप सच्चिदानंदसुखाचा अनुभव मिळतो. ज्ञानपर्यंत हा अधिकार प्राप्त झाला नाही; तोंपर्यंत त्याचा सतत अभ्यास केला असतां तो मोक्षपदाप्रत प्राप्त होतो. आतां उपायप्र-

( १ ) सानंदसमार्थीत ज्या सूक्ष्म बुद्धीच्या पुरुषांना आत्मसाक्षात्कार झालेला नसतो. ते देहाविषयी अहंकाररहित असल्यामुळे त्यांना विदेह असं ज्ञानतात.

त्यय असंप्रज्ञात सगाधीचे अधिकारी कोण आहेत; त्याविषयी सांगतात:—

“श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वकं इतरेषाम् ॥”

सूत्रार्थ:—विदेही पुरुष व इंद्रादि देव यांस असंप्रज्ञातसमाधि स्वभावसिद्ध असतो; परंतु ज्यांना तो स्वभावसिद्ध नसतो, त्यांस श्रद्धा, उत्साह, स्मृति, समाधि आणि विवेकख्याति याद्वारे सिद्ध होतो.

भाष्यार्थ:—पूर्वोक्त विदेही व इंद्रादि देव यांहून इतर योगी-पुरुषांना स्वभावतः असंप्रज्ञात समाधीची सिद्धि झालेली नसते; म्हणून श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि व प्रज्ञा यांच्या द्वारे ती प्राप्त करून घेतली पाहिजे. ह्यांपैकी श्रद्धा म्हणजे अंतःकरणाची योगावर प्रीति. ती श्रद्धा योगी पुरुषाचे अनेक प्रतिबंध दूर करून माते प्रमाणे रक्षण करिते, अर्थात योग्यास पवित्र करते. त्या श्रद्धेपासून विवेकार्थी पुरुषांना वीर्य (उत्साह) उत्पन्न होतें. पुढें त्या वीर्यापासून पूर्वी अनुभवलेल्या विषयांचें विस्मरण होतें. त्यामुळे चित्त एकाग्र होऊन समाधिस्थ होतें. चित्त समाधीत असतां प्रज्ञा उत्पन्न होऊन जीव व ब्रह्म यांच्या ऐक्याचें ज्ञान होतें. अशा प्रकारचा जो प्रज्ञाविवेक त्याच्या अभ्यासानें परवैराग्य उत्पन्न होऊन त्यापासून असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध होतो. आतां याहून सुगम उपाय सांगतात

“ईश्वरप्रणिधानाद्वा”

सूत्रार्थ:—ईश्वराच्या भक्तीने समाधीचा लाभ होतो.

भाष्यार्थ:—एका प्रकारच्या विशेष भक्तीने सर्व कर्मे ईश्वरार्पण करून मोठ्या प्रेमानें ईश्वराचें ध्यान करावें. याप्रकारे सतत

अभ्यास केला असतां समाधिलाभ होतो. आतां तो ईश्वर सर्वा-  
हून वेगळा कसा आहे तें सांगतात—

“क्लेशकर्मविपाकाशैयरपरामृष्टःपुरुषविशेष ईश्वरः ॥”

सूत्रार्थः—क्लेश व कर्म यांच्या परिणामरूपी वासनांच्या संब-  
धानें रहित असा सर्व पुरुषांहून अधिक श्रेष्ठ तो ईश्वर होय.

भाष्यार्थः—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश ह्या  
पांच क्लेशांचीं लक्षणें पुढें देण्यांत येतील. बरें वाईट किंवा धर्माधर्म-  
रूप कर्म आणि पंचक्लेश ह्यांच्या फलास अनुसरून असणाऱ्या  
वासना अंतःकरणांत उद्भवतात; परंतु फल भोगणारा पुरुष असा  
त्या वासनांचा पुरुषांवर व्यवहार होतो. यास दृष्टांतः—जय किंवा  
पराजय हीं दोन्ही युद्ध करणारे संपादन करतात, अर्थात् ते  
त्यांसच लागू होतात; परंतु त्यांचा जो नायक (स्वामी) असतो,  
त्याचा जय किंवा अपजय झाला असा त्यांवर मुख्य व्यवहार  
होतो. पूर्वी सांगितलेला जो क्लेशकर्मीच्या फलांचा भोग त्यांपासून  
जो नेहमीं अलिप्त म्हणजे ज्याला त्या भोगांचा कधीही संबंध  
नाहीं असा जो सर्व पुरुषांहून श्रेष्ठ तोच ईश्वर म्हणजे केवळ  
इच्छेनेंच सकल जगाचा उद्धार करण्याविषयीं समर्थ असा आहे.  
आतां अशी शंका येते कीं, ‘केवळ क्लेशादिकांनीं रहित असें ईश्व-  
राचें लक्षण केले तर ज्ञानप्राप्तीनें मुक्त झालेले जे हिरण्यगर्भादिक  
त्यांसही क्लेशादिकांचा संबंध नसतो; म्हणून त्यांसच ईश्वर असें  
म्हणण्यास काय हरकत आहे?’ परंतु तसें होऊं शकत नाहीं;  
कारण प्राकृतिक, वैकारिक, व दक्षिणा असे तीन बंध प्रथम तोडून

नंतर ते मुक्त झाले. तसा बंध ईश्वरास कधीं झाला नाही; सांप्रत नाही. आणि पुढेही होणार नाही. याचेंच स्पष्टीकरण असें आहे कीं, अविद्यारहित अशा मुक्त जनांस पूर्व बंधनावस्थेविषयीं निश्चय करतां येतो; तसा बंध ईश्वरास कधींही नव्हता. प्रकृतींत लीन झालेल्यास कदाचित् अभिमान संबंधानें पुन्हां बंध होण्याचा संभव आहे; तसा ईश्वरास नाही. तात्पर्य ईश्वरास पूर्वापार कोटी नाही, तो मुक्त असून सर्वशास्ता असल्यामुळें ईश्वर आहे. आतां अशी शंका येते कीं, 'सर्व पुरुषापेक्षां अत्यंत श्रेष्ठ अशा सत्व संबंधानें ईश्वराचा उत्कर्ष नित्य आहे असें मानण्यास कांहीं प्रमाण आहे किंवा नाही?' यास उत्तर असें कीं, त्याच्या नित्य उत्कर्षाविषयीं श्रुति, स्मृति, इतिहास, पुराणें इत्यादि शास्त्रें प्रमाण आहेत. शास्त्रांस प्रामाण्य कोठून? उत्तर—ईश्वराचा उपाधि जी शुद्धसत्व प्रधान प्रकृति तीच शास्त्राचें प्रमाण होय. शास्त्र व उत्कर्ष हीं परमेश्वरसत्त्वावर विषयत्वे करून आणि समवाय संबंधानें असल्यामुळें या दोघांचा परस्परसंबंध अनादि आहे. त्यामुळें ईश्वर हा सर्वदा इच्छेस येईल त्याप्रमाणें करणारा व नेहमीं क्लेशादिकांपासून मुक्त असा आहे. हें त्याचें ऐश्वर्य असें आहे कीं, त्यास जोडच नाही; मग त्याहून अधिक असें दुसरें काय असणार? आतां जें अतिशयित असेल तेंच त्या ईश्वराचें ऐश्वर्य होय. सारांश, ज्या ठिकाणीं ऐश्वर्याची परम सीमा तोच ईश्वर जाणावा. आतां त्याच्या बरोबरीचेंही ऐश्वर्य नाही. याचें कारण असें कीं, दोघेही बरोबरीचें असतील, तर दोघांनीं एक कालीं एकाच वस्तूविषयीं 'हें बहूत काला राहो' 'हें

थोडा काल राहो,' अशा विरुद्ध धर्माचा संकल्प केला असतां त्यांपैकी एकाचाच संकल्प सिद्ध होणार, अर्थात् दुसऱ्याचा इच्छा-विघात होऊन त्यास कमीपणा येतोच; कारण दोघांचे इच्छित अर्थ भिन्न असल्यामुळे एकाच कालीं ते इच्छितार्थ सिद्ध होऊं शकत नाहीत. एतावता ज्याच्या ऐश्वर्यास साम्य आणि अतिशय नाही तोच ईश्वर, तोच सर्व पुरुषांहून विशेष ( अतिशयित ) असा आहे.

॥ स एष पुर्वेषामयि गुरुः कालेवाऽनवच्छेदात् ॥

**सूत्रार्थः**—तो ईश्वर, ब्रह्मादिक जे पूर्व पुरुष त्यांचाही गुरु ( उप-देष्टा ) आहे. कारण त्याची अवस्थिति कालानें परिमित नाही.

**भाष्यार्थः**—अगदी सर्गाच्या आरंभी उत्पन्न झालेलें जे ब्रह्मादिक गुरु ते पुराणादिकांच्या प्रमाणानें द्विपरार्ध वर्षे इत्यादि आयुष्यानें परिमित आहेत; असें कालपरिणाम ईश्वरास नसल्यामुळे तो ह्या ब्रह्मादिकांचाही पिता, अंतर्यामी व विद्येनें ज्ञानचक्षु देणारा असा आहे. तो जसा ह्या सर्गाच्या आरंभी ज्ञानाच्या उत्कर्षप्राप्तीनें स्वतः-सिद्ध व पूर्वीच्या सर्गांही प्रत्ययास येणारा असा आहे; अर्थात् तो अनाद्यनंत आहे.

॥ तस्यवाचकः प्रणवः ॥

**सूत्रार्थः**—त्या ईश्वराचा स्वरूपबोधक प्रणव आहे.

**भाष्यार्थः**—प्रणव ( ओंकार ) हा ईश्वराचें नांव व ईश्वर हा प्रण-

( १ ) अथर्ववेदांतील मांडूभयोपनिषदांत सांगितलें आहे कीं, सर्वमय असें जें ॐ हें अक्षर त्याचें स्पष्टीकरण करितो— हा सर्व प्रपंच ॐकाररूप आहे. भूत, वर्तमान व भविष्य हें सर्व ॐकाररूपच आहे; आणि ह्या त्रिकालावांचून

वाचा वाच्य आहे. शंका:—ईश्वर वाच्य व प्रणव वाचक, या उभयतांची वाच्य शक्ति, ही पित्याने ठेविलेल्या देवदत्त इत्यादि नांवांप्रमाणे नवीन संकेताने कल्पिलेली आहे; किंवा दीपाचा प्रकाश जसा स्वाभाविक तशी स्वाभाविकच आहे ? समाधान:—शब्दाचा व अर्थाचा संबंध नित्य आहे. संकेताने फक्त ईश्वर हा अर्थ स्पष्ट प्रकाशित केला जातो; ' हा त्याचा पिता,' ' तो याचा पुत्र ' इत्यादि

( मागील पृष्ठावरून पुढे चालू. )

जे कांहीं आहे ते देखील अकाररूपच होय. हे सर्व ब्रह्मरूप आहे. हा आत्मा ब्रह्मरूपच आहे. या आत्म्याचे चार पाद आहेत. जागृतस्थान, बाह्य पदार्थांचे जाणणे, सात अंगे, एकोणवीस मुखे, स्थूल भोगांचा भोक्ता आणि वैश्वानर हा प्रथम पाद आहे. मूर्धा, नेत्र, प्राण, धड, मूत्रस्थान, पाय व मुख ही सात अंगे, आणि पंचप्राण; पंचकमेंद्रिये, पंचज्ञानेन्द्रिये व मनबुध्यादि अंतःकरणचतुष्टय ही एकोणवीस मुखे होत. हीं एकोणवीस भोगाला साधन असल्यामुळे ह्यां मुखानींच स्थूलशब्दादिकांचा बाह्यवृत्तीने जागृदवस्थेत भोग होतो. स्वप्नावस्था, अंतःप्रज्ञ ( तैजस अंतःकरणाची वृत्ति बाहेर न जातां आंतले आंतच ज्ञानाकार परिणामास पावते; आणि विश्वाची बाहेर जाते, म्हणून तैजस अंतःकरणास अंतःप्रज्ञ आणि विश्वास बहिःप्रज्ञ ) असे म्हणतात. सात अंगवाला, ( हीं अंगे मनोमय आहेत ), एकोणवीस मुखवाला ( हीं मुखेही मनोमयच आहेत ), सूक्ष्म ( वासनामय ) भोगांचा भोक्ता, आणि तैजस हा आत्म्याचा द्वितीय पाद आहे. ज्याकाली निद्रावश होऊन कांहाएक इच्छित नाही, व स्वप्नही पाहत नाही, त्या काली त्याला सुषुप्त असे म्हणतात. सुषुप्तावस्था, एकीभूत, प्रज्ञाघन ( जागृदवस्थेचे व स्वप्नावस्थेचे ज्ञान हे धन म्हणजे ज्यांत एकवटून गेले असते, ते ), आनंदमय, आनंदभोक्ता, चेतोमुख आणि प्राज्ञ हा आत्म्याचा तृतीय पाद होय. हाच सर्वेश्वर, हाच सर्वज्ञ, हाच सर्वांचा अंतर्दामी हाच सर्वांचे उत्पत्तिस्थान आणि हाच सर्व भूतांचा स्वामी आहे. जो अंतःप्रज्ञ



पितापुत्रांचा संबंध नित्य आहे. तो संकेताने फक्त दाखविला जातो. तशीच वाच्यवाचक शक्तीही नित्य आहे. आतां ही वाच्यवाचक शक्ति लौकिकसंकेतित ( लोकांनी नवीन कल्पिलेली ) नव्हे, तर अन्य सर्गांतही सर्वज्ञ, आणि पूर्वसिद्ध अशी जी पदार्थशक्ति तिल

( मागील पृष्ठावरून पुढे चालू. )

बहिःप्रज्ञ, उभयतःप्रज्ञ, प्रज्ञाघनन, प्रज्ञ व अप्रज्ञही नाही; जो अदृष्ट अव्यवहार्य, अग्राह्य, अलक्षण, अचिंत्य, अव्यपदेश्य, ऐकात्म्य, प्रत्ययसार, प्रपंचोपशमे, शांत, शिव व अद्वैत असा आहे. हाच आत्म्याचा चतुर्थपाद मानितात. तोच आत्मा व तोच जाणण्यास योग्य होय. तो आत्मा ॐकार अक्षररूप आहे. प्रणवाच्या ( ॐकाराच्या ) मात्रा ह्याच आत्म्याचे पाद होत. अकार, उकार व मकार ह्या प्रणवाच्या तीन मात्रा आहेत. जागृतस्थान वैश्वानर हा अकार आहे. जसा अकार हा ॐकाराची प्रथम मात्रा आहे, तसा वैश्वानर हा आत्म्याचा प्रथम पाद आहे. ह्या दोघांचे चिंतन जो अभेदाने करतो, त्याच्या सर्व कामना पूर्ण होतात, आणि तो सर्वांत मुख्य होतो. तैजस असें जें स्वप्नस्थान हाच उकार होय. हा उकार प्रणवाची द्वितीय मात्रा आहे. उत्कर्षामुळे ( अकारापेक्षां मकाराच्या अगदीं सर्माप राहतो म्हणून ) व उभयपणामुळे ( वकार व मकार ह्या दोहोंच्या मध्ये रहातो म्हणून ) तो आपल्या उपासकाच्या ( तैजस व उकार ह्या दोहोंचे अभेदाने चिंतन करणाराच्या ) ज्ञानाचा उत्कर्ष करतो; त्यामुळे उपासकाची सम दृष्टी होते; व पुन्हां त्याच्या कुळांत ब्रह्मज्ञानरहित असा कोणी होत नाही. सुषुप्तिस्थान जें प्राज्ञ तो मकार आहे. मकार ही ॐकाराची तृतीय मात्रा होय. ह्या मकाराच्या वरोबर प्राज्ञाचे अभेदाने चिंतन करणारा ईश्वराशी ऐक्य पावतो. अर्धमात्रा ही ॐकाराची चवथी मात्रा आहे. तो अव्यवहार्य, प्रपंचोपशम, शिव व अद्वैत असा आहे. ह्याप्रमाणे ॐकार हेच आत्म्याचे रूप होय. ही अर्धमात्रा व आत्मा ह्यांचे अभेदाने चिंतन करणारा ब्रह्मस्वरूप होतो.

अनुसरूनच संकेत करतात. अशा व्यवहार परंपरेनें शब्द व अर्थ यांचा संबंध नित्य आहे, असा व्याकरणशास्त्रवेत्ते निश्चय करतात; आणि योगी लोक वाच्यवाचकत्वांचा संबंध नित्य आहे असे मानितात.

आतां त्या प्रणवाची उपासना सांगतात:—

॥ तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥

**सूत्रार्थः**—त्या प्रणवाचा जप तसेच त्याच्या अर्थाचें चिंतन करणें, हें ईश्वरप्रणिधान ( ईश्वरभक्ति ) होय.

**भाष्यार्थः**—प्रणवाचा जप व तद्वाच्य जो ईश्वर त्याचें चिंतन; अशा प्रकारें प्रणवाचा जप आणि त्याच्या अर्थाचें निरंतर चिंतन करणाऱ्या योग्याचें चित्त एकाग्र होतें. याविषयीं विष्णुपुराणांत सांगितलें आहे कीं,—प्रणवादि पवित्रमंत्राचा जप अथवा मोक्षदायक अशा वेदांत शास्त्राचा अध्ययनपूर्वक योगाभ्यास करावा, व समाधिस्थ होऊन प्रणवाचा जप व त्याच्या हातून अर्थाचें भावन ( चिंतन ) करावें. अशा ह्या स्वाध्यायाच्या व योगाच्या बलानें ईश्वराचा साक्षात्कर होतो.

आत्मपुराणांत सांगितलें आहे कीं:—

ॐकारोत्र रथः स्वस्य परमात्माथ सारथिः ।

विष्णुस्तेन च गंतव्यो ब्रह्मलोकपरोऽथवा ॥

**भावार्थः**—ॐकाररूप उपासना । हाचि जीवाचा रथ जाणा । आणि परमात्मा विष्णु तया जाणा । सारथी असे ॥ १ ॥ जेवीं द्रव्यसंतोषे सारथी । नेमिलें ठायां मुखें नेती । तेवीं आराधनें ईश्वर

प्रसन्न चित्ती । मोक्षाप्रती षोचवी ॥ २ ॥ यास्तव वैराग्ययुक्त ईश्वर-  
 ध्यान । करितां दूर पळतीं सर्व विघ्ने । परमपद त्या निर्वाण । प्राप्त  
 होय ॥ ३ ॥ परमात्मा व्यापक पूर्ण । हृदयीं त्याचें अधिष्ठान । शुद्ध  
 चित्ती प्रतिविंब जाण । पडे त्याचें ॥ ४ ॥ तरी प्रणव एकाक्षर ।  
 त्यासी जपावें निरंतर । तोचि चित्स्वरूप ईश्वर । निश्चयें जाण ॥ ५ ॥  
 तेथें स्थिर होतां चित्त । तीचि समाधि संप्रज्ञात । याचे भेद योग-  
 सूत्रांत । काथिले असे ॥ ६ ॥

### योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

पूर्वी सांगितलेल्या ह्या सूत्रांत सर्व वृत्तींचें ग्रहण केलेलें नाहीं; पण  
 सामान्येकरून चित्तवृत्तींच्या निरोधास योगरूपता सांगितली आहे.  
 वृत्ति निरोधरूपी जी समाधि ती संप्रज्ञात समाधि आणि जिच्या  
 मध्ये सर्व वृत्तींचा अभाव झालेला असतो तिला असंप्रज्ञात समाधि  
 असे म्हणतात. हाच राजयोग होय. प्रत्याहार, धारणा, ध्यानादिक  
 जे आवांतर भेद आहेत, त्यांचें विवरण पुढें देण्यांत येईल.  
 पूर्वोक्त मंत्रयोग, हठयोग व लययोग ह्या तिहींचा राजयोगांतच  
 अंतर्भाव होतो. पहाः—हंसमंत्राचें चिरकाल अनुष्ठान केल्याने नाद  
 श्रवणद्वारा चित्ताचा लय होतो; अर्थात् चित्तविलयाचा हेतू-  
 भूत जो मंत्रयोग त्याचाही राजयोगांत समावेश होतो. कारण,  
 संप्रज्ञात समाधिचें ठायी प्राणांचा चिरकाल निरोध झाल्याने  
 नादश्रवण होतें. तो नाद मंत्रयोगाच्या अभ्यासानें प्राप्त होतो.  
 प्राण व अपान यांची एकतारूप जो हठयोग त्या  
 योगें प्राणांचा निरोध होत असल्यामुळे मनाचाही निरोध होतो;

आणि राजयोगरूप जो मनाचा लय त्याबरोबरच प्राणांचाही निरोध होत असल्यामुळे राजयोगांत हठयोगाचा अंतर्भाव आहे. मनाचा निरोध झाला म्हणजे आपोआपच प्राणाचाही निरोध होतो. ह्या गोष्टीचें निरूपण पुढें विस्तारानें करण्यांत येईल. आसनादिक जे हठयोगाचें आवांतर भेद आहेत, ते तर प्रत्यक्षतः राजयोगाशीं मिळतातच. म्हणून हठयोगाचा देखील राजयोगांत अंतर्भाव आहे. तसेंच आत्माराम योग्यांनीं हठयोग प्रदीपिकेंत म्हटलें आहे कीं, “पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानिच । सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोग फलावधि ” ॥ अर्थः—हठयोगांचीं यच्चयावत् पद्मादिक आसनें सूर्यभेदनादि विचित्र कुंभक, आणि नानाप्रकारच्या खेच-न्यादि दिव्य मुद्रा या सर्वांचें फल म्हणजे राजयोगाची प्राप्ति हेंच होय. शांभवी मुद्रेच्या अभ्यासपूर्वक एकदम चित्ताचा निरोधरूप जो लययोग त्याचाही राजयोगांतच अंतर्भाव होतो. कारण, राजयोगरूप असंप्रज्ञात समाधिकालीं सर्व वृत्तींचा निरोध झाल्यानें आपोआप चित्ताचा जय होतो. तथा अन्य क्रियायोग, औषधीयोग, आणि उत्पत्तियोग इत्यादि जे योग त्या सर्वांचाही राजयोगामध्ये अंतर्भाव आहे. त्यांत “तपःस्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानिक्रियायोगः” अर्थः—अनशनादिक तप करणें, वेदाध्ययन, ईश्वराराधना हे क्रियायोग होत. यांचा तर राजयोगाचे यमनियमरूप अंगांतच अंतर्भाव आहे, आणि पारदादिक शुद्ध केलेल्या औषधीसेवनापासून देखील योगसिद्धि प्राप्त होते. हें पूर्वजन्मीं केलेल्या योगाचेंच फल होय. म्हणून त्याचा देखील राजयोगांतच समावेश होतो. हे दोन्ही सम-

जणें अवश्य असल्यामुळे त्यांचें याखालीं विस्तारपूर्वक निरूपण करितों. उत्पत्तियोग हा व्यास, वसिष्ठ, सनत्कुमार, वामदेव, नारद, कपिलदेव, दत्तात्रेय इत्यादिकांना प्राप्त झालेला आहे; अर्थात् जन्मापासून योगी होते. ह्या उत्पत्तियोगाची देखील पूर्वजन्मी अनुष्ठान केलेल्या राजयोगाच्या प्रभावानेंच प्राप्ति होते, म्हणून त्याचाही राजयोगांत अंतर्भाव आहे; अर्थात् राजयोगच सर्वांत श्रेष्ठ होय. याविषयीं अमनस्क खंडांत महादेवांनीं सांगितलें आहे:—

“ राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ”

राजंतं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ।

प्रापयेद्देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥

अर्थ:—हा योग हठल्यादि सर्व योगांचा राजा असल्यानें त्याचें नांव राजयोग असें पडलें आहे. “ राजंतं ” म्हणजे साधक पुरुषास स्वयं प्रकाश व अविनाशी परमात्म्याची प्राप्ति करून देतो म्हणून यांस राजयोग असें म्हणतात.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा

राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥

अर्थ:—राजावांचून पृथ्वी, किंवा चंद्रावांचून निशा जशी शोभा देत नाही; तद्वत् चित्रविचित्र मुद्रा इत्यादि साधनें राजयोगावांचून शोभत नाहीत. या प्रकारें सकल योगापेक्षां राजयोगाची श्रेष्ठता सांगून आतां क्रियायोग निरूपण करतो. क्रियायोगापैकीं पंचाग्निसाधनादि तपोयोगाचे बारा भेद आहेत. त्यांचीं लक्षणें सांगतो:—

## क्रियायोग.

( १ ) पंचाग्निसाधन, ( २ ) जलशयन, ( ३ ) शीतोष्णसहिष्णुता, ( ४ ) अनलशय्या, ( ५ ) धूम्रपान, ( ६ ) शूलशय्या, ( ७ ) ठाडेश्वरी, ( ८ ) उर्ध्वबाहू, ( ९ ) दुग्धाधारी, ( १० ) मौनी, ( ११ ) जिवंतसमाधि आणि ( १२ ) जलसमाधि असे तपोयोगाचे बारा भेद आहेत. ह्यांपैकी, —

( १ ) पंचाग्निसाधन—उन्हाळ्याचे चार महिने दिवसां बारा-वाजतां सूर्य मस्तकांवर आला असतां चारीबाजूस चार धुन्या पेटविल्यावर त्याचे मध्यभागी बसून त्याचा ताप व वरून सूर्याचा ताप सहन करावा. हेंच पंचाग्निसाधन होय.

( २ ) जलशयन—हिवाळ्याचे चार महिने एकाद्या क्षेत्रस्थानी असलेल्या नदीच्या कांठीं चार खांब रोवून पाण्याचे सपाटीपासून चार सहा आंगुलें अंतरावर एक फळी घालून अथवा आडवीं लांकडे बांधून त्यावर सर्वरात्रभर उघड्या शरीरानें निजावें, म्हणजे जलशयन होतें.

( ३ ) शीतोष्णसहिष्णुता—पावसाळ्याचे चार महिने बाहेर उघडें पडून पाऊस, वारा, ऊन सहन करावा. हीच शीतोष्णसहिष्णुता होय.

( ४ ) अनलशय्या—पलंगाखालीं निखारे घालून त्यावर निजावें; आणि त्याचा ताप सहन करावा; यास अनलशय्या असें म्हणतात.

( ५ ) धूम्रपान—एका झाडाला उलटें टांगून घेऊन खालून तोंडास धुनीचा धूर घ्यावा, म्हणजे धूम्रपान होतें.

( ६ ) शूलशय्या—एका फळीवर सारख्या उंचीचे लोखंडाचे खिळे उभे बसवून त्यावर निजावें, म्हणजे शूलशय्या होतें.

( ७ ) ठाडेश्वरी—अहोरात्र उभेंच रहावें, किंवा उभें राहूनच झोपाळ्याच्या आश्रयानें झुलत रहावें, या कृतीस ठाडेश्वरी असें नांव आहे.

( ८ ) उर्ध्वबाहू—मोठमोठीं नखें व जटा बाढवून एक किंवा दोन्ही हात वर करून वाळूं द्यावेंत, म्हणजे उर्ध्वबाहू म्हणवितें.

( ९ ) दुधाधारीः—दररोज केवळ दूध पिऊनच रहावें म्हणजे त्यास दुधाधारी म्हणतात.

( १० ) मौनीः—वाणीनें कांहीं एक उच्चार न करितां केवळ हातांनें खुणा करित असतात; म्हणून त्यास मौनी असें म्हणतात-

( ११ ) जीवंतसमाधिः—जमिनीमध्ये आपल्याला जिवंत पुरून घेऊन बसणें, याचें नांव जिवंत समाधि होय.

( १२ ) जलसमाधिः—गळ्यांत पाषाण बांधून पाण्यांत बुडावें म्हणजे ती जलसमाधि म्हणवितें.

अशा ह्या बारा प्रकारच्या अनुष्ठानांस तपोयोग असें म्हणतात. या प्रकारें तपोयोगाचें प्रतिपादन करून आतां औषधीकल्प सांनतोंः--

## औषधीयोग.

[ १ ] पारदकल्प [ पाऱ्याचा कल्प. ]

वातारी तैलसंयुक्तं त्रिफला गुग्गुलेन च ॥

गंधकं रससंयुक्तं जराव्याधि विनाशनं ॥

मासमात्र प्रयोगेण शृणु वक्ष्यामि तद्गुणान् ॥  
 अशौ भगंदरं चैव तथा श्रेष्मसमुद्भवः ॥  
 नश्यंति व्याधयः सर्वे मासे नैकेन सेवनात् ॥  
 षण्मासस्य प्रयोगेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥  
 हंसवर्णाश्रये केशा बलिचैवावलंबिनी ॥  
 चला दंता मंददृष्टिर्बलशुक्रादि संक्षया ॥  
 निर्जित्य यौवनं यांति भ्रमरा इव मूर्धजाः ॥  
 दिव्यदृष्टिर्महातेजा वराह इव कर्णयोः ॥  
 चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्योऽसौ बलेन बलविक्रमः ॥  
 दृढदंतो वज्रकायो द्वितीय इव शंकरः ॥  
 तस्य मूत्र पुरीषेण शुल्वं भवति कांचनं ॥

अर्थः—त्रिफळा (हिरडा, बेहडा, आवळकटा) चूर्ण गुग्गुळ व शोधित गंधक हीं सर्व औषधे समभागाने घेऊन शुद्ध केलेल्या पान्यांत घालून घोटोवें? आणि ते एरंडेल तेलांत मिळवावें. असे मिश्रण तयार झाल्यावर ते एका बाटलींत घालून बंद करून ठेवावें. मग सुमुहूर्तावर एक गुंजप्रमाण किंवा शक्यनुसार एक महिनाभर त्याचे सेवन नियमाने केलें असतां शरीरांतील सर्व व्याधी दूर होऊन तारुण्य प्राप्त होतें. अर्श, भगेंद्र, शिवाय कफापासून उद्धवलेले रोग एक महिन्यांतच नष्ट होतात. तसेंच पुढें सहा महिने त्याचे सेवन केलें असतां पांढरें केस, पोटाच्या वळ्या, हलणारे दांत, दृष्टिमांध, दौर्बल्य व शुक्रक्षय हीं सर्व दूर होऊन भ्रमराप्रमाणें काळभोर केंस, पोळीसारखें पातळ पोट, दांत बळकट, गरुडाप्रमाणें नेत्र आणि शंकराप्रमाणें वज्र काया इत्यादिकांनीं युक्त होऊन तो पुरुष केवळ आपल्या मूत्रपुरुषांनीं तांब्याचे सोनें बनवू शकतो.



ह्याचे पथ्यापथ्य विचार, व सेवन नियम गुरुमुखाने जाणून त्याप्रमाणे आचरण करावे.

[ २ ] ॥ जोतिष्मती कल्प ॥

जोतिष्मती इति ख्याता याच कांचन संस्त्रिभा ॥  
 वल्लीविधा च बहुला हेमवर्णफला शुभा ॥  
 आषाढे पूर्व पक्षेऽन्ते गृहीत्वा बीजमुत्तमं ॥  
 तिलवत्कारयित्वातु हस्तमर्दरथापिवा ॥  
 तस्यास्तैलं समादाय कुंभे ताम्रमये क्षिपेत् ॥  
 तापयेद्भूगतं कुंभं क्रमादुर्ध्वं तुषाग्निना  
 षण्मासे व्यतिक्रान्ते तत्सर्वं कांचनं भवेत् ॥  
 सुतिथौ शुभनक्षत्रे शुभयोगे शुभे दिने ॥  
 कुंकुमाक्षतमात्रेण तामादौ परिमंत्रयेत् ॥  
 अर्घ्यं पाद्यं ततो दत्त्वा रक्ततंडुलसंयुतम् ॥  
 रक्तचंदनकुसुमैररर्चयेदिष्टदेवताम् ॥  
 यायेष्टदेवता यस्य तांतन्मंत्रेण पूजयेत् ॥  
 कुर्यादर्घ्यादिकां पुजां नैवेद्यं च यथाविधि ॥  
 उत्तराभिमुखो भूत्वा साधकः सुसमाहितः ॥  
 सुगंधिकुसुमैयुक्तं कुंकुमेन विलेपयेत् ॥  
 तांबूलं भक्षयेत्प्राज्ञः संतुष्टेनैव चेतसा ॥  
 यथोपचारं संयुक्तं पूजयित्वा महौषधिम् ॥  
 बीजानि तस्याः संगृह्य शोषयेत्सम्यगातपे ॥  
 चूर्णयित्वा ततःस्तानि तेषां तैलं समुद्धरेत् ॥  
 ततस्तैलं समक्षीरं मधुपाकेन संयुतं ॥  
 असमृत्थाग्निना पात्रे तैलं शेषंतु कारयेत् ॥  
 जार्ताफलानि संयुक्तमंकोलं कुष्टमेवच ॥

एतानि समभागानि चूर्णं कृत्वा विचक्षणः ॥  
 कर्षमेकंतु तच्चूर्णं तैलमध्ये सुरेश्वरि ॥  
 प्रक्षिप्यालोडयत्तत्तैलं क्षिग्धभांडे विनिक्षिपेत् ॥  
 अच्छिद्रमुद्रितं कृत्वा तद्भांडं सुदृढं तथा ॥  
 धान्यराशौ विनिक्षिप्य दिनानामेक विंशति ॥  
 त्रिंशद्वा सप्ततिर्वापि नवतिर्वा शतानि च ॥  
 अधिकं वा यथायोगं तत उर्ध्वं त्रिसप्तकं ॥  
 सुतिथौ शुद्धकायस्तु निर्वाते भुवनेश्वरि ॥  
 सुमुहूर्ते शुभे वारे शुभे चंद्रे सुतारके ॥  
 कृत्वान्हिकः शुचिर्भूत्वा तैलं सूर्योदये पिवेत् ॥  
 ततो निःसंज्ञतां प्राप्य लुब्धसंज्ञः शनैःशनैः ॥  
 परिश्राम्याज्यक्षीरेण पानं दद्यान्मधुप्लुतम् ॥  
 पीत्वा क्षीरं ततः स्वस्थः शनैर्भवति साधकः ॥  
 जीर्णे तैले ततः पश्चात् भोजनं षष्टिकोदनम् ॥  
 एवं क्षीरेण भुंजीयात्प्रत्यहं विहिताशनः ॥  
 सभवेत्सूर्यसंकाशो वपुषा दिव्यतेजसा ॥  
 अश्रुतान्यपि शास्त्राणि शीलयेदर्थयोगतः ॥  
 खर्गद्रसदृशो लोके दिवा पश्यति तारकां ॥  
 मध्ये दिने गते सूर्ये पश्यद्देव इवापरः ॥  
 शब्दं शृणोति सुप्तोपि जायते च परंतपः ॥  
 हंत्यष्टादश कुष्ठानि सर्वरोगाग्निहंति च ॥  
 एक मास प्रयोगेण फलमुक्तं सुरेश्वरि ॥  
 द्वितीयादिषु मासेषु फलानि गदितानि च ॥  
 तानि वक्ष्यामि सर्वाणि दुर्लभानि दुरात्मनः ॥  
 तृतीये सेवते यस्तु मासि चतुर्थे यथाविधि ॥  
 यक्षराक्षसगंधर्वैः स सुपूज्यो भवेन्नरः ॥  
 चतुर्थस्य च मासस्य शृणुदेवि तथा फलम् ॥

औषधं सेवते यस्तु पथ्यभोजनसंयुतं ॥  
 पुण्यश्लोक स्फुरन्मूर्तिः सवैश्वर्यसमन्वितः ॥  
 वसेदमरलोकेषु दिनानि ब्रह्मणोदितम् ॥  
 यस्य मूत्रमलैः स्वदैस्तस्य उद्वर्तनेन च ॥  
 शुल्बपत्रं लिपेद्यावद्ग्रं भवति कांचनम् ॥  
 षण्मासं कुर्वतस्तस्य शृणु सिद्धिं सुरेश्वरि ॥  
 क्रीडते स महासिंधौ लक्ष्मीवानमरद्युतिः ॥  
 शिवतुल्यो भवेत् सत्यं विचरेत् परितो जगत् ॥

भावार्थः—जोतिमप्ती म्हणजे मालकांगोणी या नांवाच्या वन-  
 स्पतीचीं फळे आषाढ महिन्याचे शुक्लपक्षातील शुभ अशा दिवशी  
 आणावी; आणि मग उखळांत घालून हातांनी त्यांचें तेल काढावें.  
 नंतर तें शुद्ध ताप्रपात्रांत कांठोकांठ भरून त्यावर झांकण घट बस-  
 वावें; मग एक गजभर खोल खळगा खणून त्यांत तो तेलकुंभ  
 ठेवावा; आणि त्यास दररोज वरून मंदाग्नीची आंच द्यावी. असें सहा  
 महिनेपर्यंत केल्यावर तो कुंभ बाहेर काढला असतां सोन्याप्रमाणें  
 दिसूं लागतो, तेव्हां तें तेल परिपक्व झालें असें समजावें. हें तेल  
 किंवा खाली दर्शविलेल्या विधानानें काढलेलें तेल सेवन करावें.  
 त्याचें विधान असें:—आषाढमासी शुक्लपक्षां शुभ तिथीवर, शुभ  
 दिवशी, शुभ योगावर प्रथम कुंकुम मिश्रित अक्षतांनीं त्या वनस्प-  
 तीचें अभिमंत्रण करावें. नंतर ज्याची जी इष्ट देवता असेल तिचें  
 रक्ततंदुलामिश्रित अशा अर्घ्य पाद्यांनीं व रक्तचंदन आणि फुले  
 यांसहित पूजन करावें. मग विधिवत् नैवेद्यादि समर्पण करून त्या  
 देवतेच्या मंत्रानेंच उत्तराभिमुख होऊन स्वस्थ चित्तानें साधकानें

त्या वनस्पतीस सुगंधि पुष्पांनी युक्त अशा कुंकवांचें लेपन करावें; आणि यथोपचारें त्या औषधीची पुजा करून तिचीं फळे तोडून त्यांस सारख्या रीतीनें उन्ह देऊन वाळवावीं. नंतर त्यांचें चूर्ण करून त्याचें तेल काढावें. मग तें तेल व तितकेंच दूध एका भांड्यांत घालून मंदाग्नियेवर कढवून निवळ तेल मात्र राहूं द्यावें. नंतर जायफळ, कोष्टकोळिंजन व अंकोल हीं समाग घेऊन ह्यांचें चूर्ण करावें; तें चूर्ण दहा मासे घेऊन त्या तेलांत टाकून त्याचा एक जीव करावा; आणि मग अशा रीतीनें तयार झालेले तेल कथलासारख्या न कळकणाच्या भांड्यांत घालून त्याचें तोंड घट्ट बांधून एकवीस, तीस, सत्तर, नव्वद किंवा शंभर दिवस पर्यंत तें भांडें धान्याच्या राशींत पुरून ठेवावें. सारांश—एकवीस दिवसांपुढें पाहिजे तितके दिवस तें भांडें तसेंच ठेवावें. शुभ तिथी शुभ वार, शुभ चंद्र व शुभ नक्षत्र अशा उत्तम मुहूर्तावर तें घेण्यास प्रारंभ करावा; आणि दररोज नित्यकर्म आटोपल्यावर शुचिर्भुतानें सूर्योदयीं तें तेल प्यावें. नंतर निवांत स्थळीं कांहीं वेळ झोंप घेऊन जागें झाल्यावर तूप, दूध व मध हीं एकत्र करून तें मिश्रण प्राशन करावें; आणि कांहीं वेळ स्वस्थ रहावें. अशा प्रकारें तें तेल जिरल्यावर साठे साळीचा भात दुधाशीं खावा. दुसरें कांहीं खाऊं नये. असें पुष्कळ काळपर्यंत सेवन केलें असतां सूर्याप्रमाणें त्याचे शरीरास दिव्य तेज प्राप्त होतें. ह्या कल्पाच्या योगानें शास्त्राध्ययन न करितां त्याचा अर्थ जाणण्यास समर्थ होतो. अठरा प्रकारचे कुष्ठ तसेंच सर्व रोग नष्ट होतात. एक महिनाभर त्या

तेलाचें सेवन केलें असतां वर दिलेले परिणाम घडतात. दोन किंवा तीन महिने तें तेल घेतलें असतां यक्ष, राक्षस व गंधर्व इत्यादिकांस तो पूज्य होतो. पथ्यानें राहून हें औषध चार महिने घेतलें तर अमरलोकीं ब्रह्मदेवाचे कित्येक दिवस वास करितो, तसेंच त्याच्या मूत्र व स्वेद (घाम) इत्यादिकांनीं तांब्याचे भांड्यास लेप करून तें भाडें जाळलें असतां तत्काल सुवर्ण होतें. सहा महिने त्या तेलाचें सेवन केल्यास तो पुरुष महासागरांत क्रीडा करतो; आणि साक्षात् शंकरासमान होऊन जगांत फिरत असतो.

### ( ३ ) ब्रह्मवृक्षकल्पः ( पांढरा पळस )

ब्रह्मवृक्षफलमाग्राह्य ध्रुवेन सहितं पिबेत् ॥  
 महायोगी भवेत्प्राज्ञो मूर्च्छांचैव प्रजायते ॥  
 क्षीराहारं प्रयत्नेन मासमेकं पिबेन्नरः ॥  
 अदृश्यो जायते सोपि छिद्रं पश्यति मेदिनी ॥

अर्थः—पांढऱ्या पळसाचें फळ अणवून त्याचें तेल काढावें; व तुपांत मिसळून सेवन करावें, व एक महिनाभर नुसत्या दुधाच्या आहारावर राहावें. असें साधन केलें असतां तो पुरुष महायोगी होऊन स्वतःअदृश्य राहून भूमिगत द्वयें त्यास दिसूं लागतात.

### ( ४ ) रक्तएरंडकल्पः

रक्तएरंडतैलेन शुद्ध सूतकगंधकौ ॥  
 मेलयित्वा पचेत्तैलं लोहपात्रे विशेषतः ॥  
 याममात्रं पचेद्धीमान् रक्तगुंजानिभं भवेत् ॥  
 तत्तारं नागपत्रेषु सहस्रांशेन वेधयेत् ॥

तत्तैलं मधुना युक्तं गंधकेन समन्वितं ॥  
 भुवि मासं विनिक्षिप्य ततोद्धृत्य तु संग्रहेत् ॥  
 प्रतिनिष्कं चतुष्कं तु लिहेत् दहनमुत्तमम् ॥  
 तरुणादित्यसंकाशो भवेन्मासप्रयोगतः ॥  
 कृतं क्षुधि कोष्ठः सेवेत गुरोर्वचनपूर्वकम् ॥  
 क्षीराहारं प्रकुर्वीत सत्यवाक् विजितेन्द्रियः ॥  
 मासद्वयप्रयोगेण सहस्रायुर्भवेन्नरः ॥  
 मासत्रयप्रयोगेण जीवेदाचंद्रंतारकं ॥  
 मासषट्कप्रयोगेण ब्रह्मायुः स भवेन्नरः ॥  
 संवत्सरप्रयोगेण विष्णुतुल्यो भवेन्नरः ॥  
 द्वादशाब्द प्रयोगेण जीवन्मुक्तो न संशयः ॥

अर्थः—तांबड्या एरंडाच्या तेलांत शुद्ध केलेले पारा व गंधक

मिश्र करून ते तेल लोखंडाच्या भांड्यांत एक प्रहरभर कढवावे, म्हणजे गुंजेप्रमाणे लाल होते; मग ते शिशाचे पात्रांत घेऊन ऊन द्यावे. नंतर त्यांत मध व शुद्ध गंधक मिसळून एक महिनाभर ते भांडें जमिनीत पुरून ठेवावे. अनंतर बाहेर काढून घ्यावे. एक दिवसा-आड किंवा चौथ्या दिवशी जठराग्नि प्रदीप्त करण्यासाठी ते घ्यावे, म्हणजे एक महिन्यांत बालरवीसारखी कांति होते. ते गुरुवचनाने घेऊन सत्य बोलण्याचा नियम करावा; व इंद्रिये स्वाधीन ठेऊन दुधाच्या आहारावर दोन महिने राहिले असतां तो सहस्रायु होतो. तीन महिने त्याने त्याचे सेवन केले असतां चंद्र आणि तारे आहेत, तोपर्यंत त्याचे आयुष्य राहते. सहा महिने घेतले तर ब्रह्मदेवाइतके त्याचे आयुष्य होते. एक वर्षभर घेतल्याने तो विष्णुतुल्य होतो; आणि बारा वर्षे घेतले असतां तो पुरुष निःसंशय जीवन्मुक्त होतो.

## ( ५ ) ॥ पालाशकल्पः ॥

पातालयंत्रमाहत्य पालाशतरुबीजकं ॥  
निष्कद्वयमिदं तैलं मध्वाज्येन समं पिबेत् ॥  
मासमात्रेण योगीन्द्रो नक्षत्राण्यपि पश्यति ॥  
अनेककाल जीवीस्यात् प्रीयमानः सुरासुरैः ॥

अर्थः—पळसार्ची फळें सुमुहूर्तावर काढून वाळवार्ची. नंतर पाताळ यंत्रानें त्यांचें तेल काढून त्याचे दोन थेंब, तूप व मध्यांमध्ये मिश्र करून प्यावें; म्हणजे एक महिन्यांत तो योगी सुरासुरांस प्रिय होऊन त्यास नक्षत्रें पाहण्याचें सामर्थ्य येतें; व तो पुष्कळ कालपर्यंत जगतो.

गृहणमंत्र “ ॐ मायात्वगंगे गणपतये कुरु कुरु स्वाहा ॥ ”

## ( ६ ) निर्गुंडीकल्पः ॥

पुष्याकें ग्राहयेत्प्राज्ञो निर्गुंडीजां त्वचां शुभाम् ॥  
शुष्की कृत्वा विचूर्णाज्य कर्षकर्ष पिबेत्सदा ॥  
अजामूत्रप्रयोगेण षण्मासादमरो भवेत् ॥  
वर्षमात्रप्रयोगेण शिवतुल्यो भवेन्नरः ॥

भावार्थः—रविवारीं पुष्य नक्षत्रावर निर्गुंडीची साल काढावी. नंतर वाळवून तिचें चूर्ण करावें. मग तें चूर्ण घेऊन मनुष्याच्या शक्तीचे मानानें दहा मासेपर्यंत तुपांत कालवावें; आणि ते निश्रण शळीचे मूत्रांत सहा महिनेपर्यंत घेतलें असतां अमरत्व प्राप्त होतें. एक वर्षानें तर तो पुरुष शिवतुल्य होतो.

“ ॐ मायात्वगंगे गणपतये कुरु कुरु स्वाहा ॥ ” इति भक्षणमंत्रः ॥

( ७ ) अथ मंडूक ब्राह्मीकल्पः

शुक्लपक्षे तु संगृह्य पुष्यनक्षत्रसंयुते ॥  
समूलपत्रमुत्पाद्य सूक्ष्मचूर्णं तु कारयेत् ॥  
गोक्षीरेण पिबेत् मासं सर्वरोगनिवारणम् ॥  
मासद्वयप्रयोगेण निधानानि तु पश्यति ॥  
चतुर्मासे च पश्येत्तु विमानानमराहितान्  
संवत्सरप्रयोगेण द्वितीय इव शंकरः ॥

अर्थः—शुक्लपक्षां पुष्य नक्षत्रावर मुळासह ब्राह्मीचा पाला घेऊन त्याचें बारीक चूर्ण करावें; आणि मग तें गाईच्या दुधांत एक महिनाभर घेतलें असतां सर्व रोग नाहीसें होतात. दोन महिने त्याचें सेवन केलें म्हणजे भूमिगत द्रव्याचा ठेवा दिसू लागतो. चार महिने तें चूर्ण घेतलें तर दिव्य विमानें दिसू लागतात. तसेंच एक वर्षभर घेतलें असतां तो पुरुष दुसरा शंकरच होतो.

अथ गृहणमंत्रः “ ॥ ॐ अमृतोद्धराय अमृतं कुरु कुरु स्वाहा ॥ ”  
( या मंत्रानें अभिमंत्रित करून भक्षण करावें. )

( ८ ) विजयाकल्प ( भांग ) .

प्रथमतः साधकानें शुष्क आणि पक्क असें विजयाबीज आणून चांगल्या सुरक्षित एकांत जागीं तें धेरावें, व त्यास दररोज देवाचे तीर्थ घालून वाढवावें. अशा प्रकारें तें झाड पूर्ण दशेस येईतोपर्यंत त्यावर कोणत्याही स्त्रीची छाया न पडूं देतां त्याचें जतन करावें; व तो चांगला वाढल्यानंतर त्याचें सुमुहूर्तावर उत्पाटण करून त्याला एकांतामध्ये छायेखाली ठेवावें. नंतर पानें आदीकरून



त्याच्या पंचागांची वस्त्रगाळ पूड करावी; व ती जस्ताच्या किंवा कथिलाच्या डब्यांत भरून ठेवावी. पुढें चांगला सुमूर्त पाहून आपला गुरु सन्निध असल्यास त्यांची षोडशोपचार पूजा करावी; आणि यदाकदाचित् ते नसल्यास त्यांचें मनामध्ये ध्यान करून त्यांचें एकाग्र भावानें पूजन करावें. नंतर ती पूड गुरुच्या तीर्थांत अगर गोमूत्रामध्ये मिळवून तिचें नित्य प्रातःकाळीं सेवन करावें. अशा रीतीनें सेवन केलें असतां साधकाला योगानुभव निश्चयानें प्राप्त होतो. एक महिन्यांत ताराशुद्धि होते; तीन महिन्यांनंतर नादानुभव येऊं लागेल; सहा महिन्यांनंतर षट्चक्र भेदन करण्यास समर्थ होईल; बारा महिने सेवन केले असतां मनाचा लय होतो. अशा रीतीनें देखील साधकाला सविकल्प समाधि साध्य होते. शिवाय याच्या योगानें चित्तास समाधानता येऊन आयुष्य-वृद्धि होते. हा कल्प शंकरानें पार्वतीस उपदेशिला; आणि तो ज्ञान-देवांनीं प्रकट केला.

वर दिलेल्या कल्पांशिवाय पारा बंधन करणाऱ्या दुसऱ्या पुष्कळ वनस्पती आहेत. त्यांपैकीं १ (सहदेवी) २ शुभ्रवसू पांढरी वसू, तांबडा एगंड, ३ अपामार्ग (आघाडा) ४ निर्गुडी इत्यादि तर आहेतच; परंतु आणखी दुसऱ्याही वनस्पतींचें वर्णन येथें देतों.

### दिव्य वनौषधी.

१ 'सोमवल्ली'—या नांवाची लता अशी असते कीं, तिचा कंद तांबूस व पांढुरका असतो; आणि तिला शुक्लपक्षी पौर्णिमेस पंधरा पानें फुटतात व कृष्णपक्षी अमावास्येस तीं सर्व पानें गळून जातात.

२ 'अजगरी'-नांवाची वल्ली पाण्यांतील पत्रासारखीच असून अजगराप्रमाणे चित्रविचित्र मंडलाकारयुक्त असल्यामुळे 'अजगरी' असे तिला नांव आहे. तिची पाने लहान असून रसभरित असतात.

३ 'त्रिजटा'-नांवाची वल्ली आहे. तिची पाने लहान जवळ जवळ असतात. व त्याचा डुकरासारखा आकार असतो. यास कोणी कोणी 'घणसकाडे' असेही म्हणतात.

४ 'ईश्वरी'-नांवाची वनस्पती आहे. तिची पाने लिंबाच्या पानांसारखी असून चीक तांबडा निघतो. हिलाच कोणी 'भूतकेशी' असे म्हणतात.

५ 'कृष्णवल्ली'-इचे मूळ काळे असून पाने हरबऱ्याच्या पानांसारखी असतात. व त्यांतून नेहमी गाणी गळत असते. म्हणून तीस 'रुदंती' हे नांव दिले आहे.

६ 'सर्वश'-इची पाने निवडुंगासारखी असून खडकाखाली उगवते. ही वानरांस अत्यंत प्रिय होय.

७ 'वाराही'-इचे कंदास केश असून पाने असतात.

८ 'अश्वत्थपत्री'-इला पिंपळासारखी पाने असून चिरकाल टिकणारी आहे.

९ 'आम्लपत्री'-आंबट असून कोणी तिला 'चकोर' असेही म्हणतात.

१० 'अशोकपत्री'-इची पाने अशोकपत्रासारखी असतात.

११ 'पुन्नागपत्री'-इची पाने उंडीच्या पानांसारखी असून स्वादही तसाच असतो.

१२ 'नागिणी'-सर्पाकार असून झाडावर चढते. सर्पाचा निवास त्या लतेपाशी असतो.

१३ 'क्षेत्री'-या नांवाचे लतेस एकच कंद असून ती छत्राकार असते.

१४ 'संवीर'-नांवाची वनस्पती आहे. तिचा चीक पिवळा असून तिची पाने पिंपरणी ( नांदुरकी ) सारखी असतात.

१५ 'देविलता'-इची पाने वाळुकेसारखी असून चीक पिवळा निघतो. ही लता नाजूक असते.

१६ 'वज्रवली'-इची निवडुंगासारखी पाने असून फार दिवस टिकणारी आहे.

१७, १८ काळा व तांबडा चित्रक हा फार तीव्र असून दुधांत घातले असतां तें दूध काळें होतें.

१९ 'कालपर्णी' नांवाची लता पर्वताचे ठिकाणी उगवते. तिला फळें व फुलें क्वचित् येतात.

२० पळसासारखी पाने असून कंदाचा चीक पिवळा असतो तिला 'पालाशलतिका' असे म्हणतात.

२१ निळ्या कमळासारखी असून पर्वतावर उगवते. हिची हिरवीगार पाने असून तिला 'नीलोत्पला' असे म्हणतात.

२२ कंदाचा चीक पिवळा असतो तिला 'रजनी' अशी संज्ञा आहे.

२३ पांढरी व चिकाळ फुलें, आणि कंदावर डिक येत असून हुलग्याच्या पानांसारखी पाने असतात. ती 'सिंहिका' या नांवाने प्रसिद्ध आहे.

२४ जिला चार पानें, डिंक तेलकट, व जिचा कंद गजदंता-समान असून जास्वंदीसारखीं फुलें येतात, तिला 'गोष्टांगी' असें नांव आहे; तिच्या कंदामध्ये दूध फार असून गोकर्णासारखीं पानें असतात. व ती डोंगरावर उगवते. २५ तांबड्या ठिपक्यांचीं तीनच फुलें येतात व हिरवीं आणि तांबूस पानें असतात तिला 'खदिरपत्री' असें म्हणतात.

या प्रकारें औषधिकरूप व वनौषधी प्रतिपादन करून राजयोग परंपरेनें प्राप्त झालेले अनेक चमत्कारिक सिद्धिदायक १ सांख्य २ तारक ३ अमनस्क ४ लय ५ लंबिका ६ कुंडलिनी ७ हठ आणि ८ राज असे योगाचे आठ भेद आहेत. आतां त्या अष्टविध योगाचें निरूपण करितों:—

## अष्टविधयोगवर्णन.

( १ ) सांख्य:—देह आणि देहसंबंधीं स्त्री, पुत्र, धन, धान्यादिक सर्व दृश्य प्रपंच अनित्य समजावा; आणि आत्मा हा नित्य अविनाशी, बोधरूप, ब्रह्म "सूत्रमणि न्यायवत्" सर्वांतर्गत म्हणजे व्यापक जाणावा. ह्याला सांख्ययोग म्हणतात.

( २ ) तारक:—सिद्धासन घालून मुखनासिकादि नऊ द्वारें बंद केलीं असतां विजेशारखी चमक, तारामंडल, चंद्र, सूर्य इत्यादि प्रथम दिसून लय पावतात; आणि मग नीलबिंदूमध्ये स्वयंजोतीचा साक्षात्कार होतो. याविषयीं तुळशीदासांनीं म्हटलें आहे:—

“नीलसरोह नीलमणी नील नीरघट श्याम् ॥ लाज हितलशो-

भानिरखी कोटि कोटि शत काम ॥ १ ॥ श्रुतिः—“ नीलतोयदम-  
ध्यस्या विद्युल्लेखेवभास्वरा ॥ नीवारशुकवत्तन्वी पीता भास्वत्यणूपमां ॥  
तस्याः शिखायोर्मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः ” म्हणजे आळशीच्या  
पुष्पासारखें नीलवर्णामध्ये विजेप्रमाणें प्रकाशणारा स्वयं ज्योति  
आत्मस्वरूप पहावें. यास तारक म्हणतात.

( ३ ) अमनस्कः—नासिकेच्या अग्रभागावरून नाभीकडे  
दृष्टी ठेवून श्वासोच्छ्वासांत व्यक्त होणाऱ्या “हंसः सोहं” ह्या  
जपावर चित्तकाप्रतेनें सारखें लक्ष लावावें, यास ‘अमनस्कयोग’  
म्हणतात.

( ४ ) लयः—जागृत अवस्था व पृथ्वीतत्त्व ह्यांचा जलतत्त्वा-  
मध्ये, स्वप्नावस्था आणि जलतत्त्व अम्रितत्त्वांमध्ये, सुषुप्ति आणि  
अम्रितत्त्व यांचा वायुतत्त्वांमध्ये; आणि तुर्यावस्था व वायुतत्त्व  
यांचा आकाशतत्त्वांमध्ये लय करावा; आकाशतत्त्व हें ब्रह्मतत्त्वांत  
लय केल्यावर कारण व कार्य, ईश्वर आणि जगत, हीं सर्व एकरूप  
जाणलीं जातात. अथवा ब्रह्मांडामध्ये दहा प्रकारचे नाद ऐकू येतात.  
त्यापैकीं शेवटचा जो प्रणवनाद त्यांत चित्त स्थिर करावें, म्हणजे तें  
त्या नादांतच लय पावतें. यास लययोग असें म्हणतात.

( ५ ) लंबिकाः—याचें विधान असें कींः—“ जैसा गौळी  
करद्वयी । गोदुग्ध काढावया स्तन धरी । ओढी सोडी लक्ष धारी ।  
तैसी ओढी स्वजिन्हा ॥ ऐशा अभ्यासाचे काळीं । असलेला बंध  
जिन्हे खालीं । ती शीर पाहिजे छेदिली । घेऊनि तीक्षण शस्त्र पैं ॥  
प्रथम छेदन रोममात्र । ऐसें अभ्यासि नित्य नेमस्त । प्रत्येक

सातव्या दिवशी नियमित । त्यावरी लालावी औषधी ॥ ध्यावें  
हिरडेदल आणि सेंधव । करूनि वस्त्रगलित चूर्ण । जिव्हेखाली  
मर्दन । करी नित्य नेम । ऐशिया क्रमें जिव्हा वाढवावी । उलटूनि  
पडजिव्हे छिद्री । प्रवेश करवावी । टाळू कुहरी तेथें स्थापावी ।  
निरंतरीं प्राशन होत अमृताचें ॥ विषारी जंतु दंश करी । त्यासी न  
बाधे तो तरी । आधिव्याधि जाय दुरि । मग पीडा उपजे कोटुनि ॥  
अमृतपानाचें सुख । योगी जाणें तें अचुक । तयास लाभें अमृतत्व  
देख । मरण कैचें सांगपां ॥ ”

( ६ ) कुंडलिनी:—नाभीच्या खाली असलेली सर्पाकार कुंड-  
लिनी शक्तीला मूलादि बंधत्रयादिकांनीं जागृत करून दंडाकार  
उर्ध्वगामी करण्याला कुंडलिनीयोग म्हणतात.

( ७ ) हठ:—रेचक, पूरक आणि कुंभक ह्यांच्या अभ्यासांने  
प्राणापानाची मेळणी होते म्हणून त्यास हठयोग म्हटलें आहे.

( ८ ) राज:—सकल जगत् ॐकाररूपी ब्रह्म आहे तेंच ब्रह्म  
श्वसोच्छ्वासद्वारा “ हंसः सोहं ” ह्या रूपानें प्रकट होतें. त्यावर  
उठतां, बसतां, खातां, पितां, चालतां, निजतां सहजच, ध्यान लागलेलें  
असतें, म्हणून यास राजयोग म्हणतात. याविषयीं एका साधूनें  
म्हटलें आहे. “ जग कृपन धनलोभ धनेरा ॥ कर्हिं रहे चित्तवत नहि  
केरा ॥ तैसे परपंच व्यौहारहि करहुं ॥ नाम नहे जनि चित्त दुरा-  
वहू ॥ ” याप्रमाणें नेहमीं लक्ष असावें. या रीतीनें श्वासांत लक्ष्य  
ठेवतां ठेवतां हृदयामध्ये “ नील बिंदु ” दिसूं लागतो आणि पुढें  
अशाच दृढअभ्यासापासून त्यांतच ‘ नीलमण्याप्रमाणें श्यामवर्ण

अंगुष्ठमात्र पुरुष ज्योतिरूप प्रकाशानें भासमान होतो. ह्याच ईश्वररूपांत निमग्न झाल्यास समाधि लागते, ह्यालाच राजयोग म्हणतात. हठयोगानें ब्रह्मांडांत म्हणजे मस्तकांत सर्व शरीरांतिल प्राणापान वायु कुंडलिनीच्या उत्थापनानें एकवटून सुषुम्नाद्वारें प्रवेश होत असल्यामुळे समाधीचा लाभ होतो. तेव्हां कामक्रोधादि नाहीसें होतात. परंतु समाधीचें उत्थान झाल्यावर पुन्हां देहसंस्कार भासमान होतात. म्हणून राजयोग साधावा लागतो. हठयोग व राजयोग हीं दोन्ही पूर्णपणें साधल्याशिवाय ब्रह्मानंदाचा साक्षात् अनुभव होत नाही. हठयोगानें शिव, गोरखनाथ असे महान् सिद्ध होऊन गेले; परंतु त्यांना सुद्धां जेव्हां राजयोग साध्य झाला, तेव्हांच ते पूर्णस्थितीला पोहचले, म्हणून राजयोग हा हठयोगापेक्षां श्रेष्ठ होय. याचें वर्णन मागें दिलेलेंच आहे. हठयोगानें जो ब्रह्मानंदाचा अनुभव येतो, तो समाधी लाविल्याशिवाय सहज स्थितींतच मिळतो, म्हणून यास राजयोग असें म्हणतात. पहाः—मल्लिंद्रनाथ, जालंदरनाथ, चर्पटनाथ आदिकरून नवनाथ; गोपीचंद, भर्तृहरि वगैरे राजे; कबीर, ज्ञानदेव, तुकाराम, एकनाथ आदिकरून संत हे सर्व राजयोगीच होते. ह्यांशिवाय, चौऱ्याऐशीं सिद्ध झाले ते निराळेच. कलियुगांत हठयोगाच्या वज्रानें चांगदेव चवदाशें वर्षे जगले, तरी शेवटीं त्यांना सुद्धां राजयोग स्वीकारावा लागला. सारांश सर्व योगांत राजयोगच श्रेष्ठ आहे असें सिद्ध झालें.

इति प्रथम भाग समाप्तः

